



しょうがっこうよていこんだてひょう



れいわ 令和 7年 9月分

あきかわがっこうきゅうしゅく 秋川学校給食センター

日・曜	こんだてめい				つけるもの	おもなざいりょう			えいようか 栄養価	こんだてメモ
	パン ごはん めん	ぎゅう にゅう	お か ず	おもにエネルギー のもとになる		おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる			
								きいろのグループ		
1・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	すいとん さけのねぎみそやき いんげん きのこのごまいため	ぎょうじしゅく 「ぼうさいのひ」	こめ すいとん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげ さけ みそ	にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ しょうが にんにく さやいんげん しめじ えのきたけ キャベツ	569kcal 24.6g	きせつのたべもの しょうが ・セロリー ピーマン じゃがいも さやいんげん とうがん ・しめじ しいたけ ・なめこ ぶどう ・なし かつお ・さけ 2日 行事食 「防災の日」 1923年9月1日に 「関東大震災」という大 きな地震が起こりました。 その後、災害への備えを 忘れないよう、9月1日 を「防災の日」としまし た。 「すいとん」は震災後に 炊き出してよく作られる 料理です。 11日 郷土料理 「広島県」 呉汁は広島県を中心 に 果があります。 24日 世界の料理 「インド」 豆はベジタリアンが多 いインドの食を支えるた んぱく源であることも に、保存が利く食材とし て利便性が高く、健康に よい食材として知られて います。 ストにしたりと調理法は さまざまで、スパイスと あ 唐梨効果が加わります。	
2・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	チキンカレー コロコロソテー なし(1/6)		こめ あぶら じゃがいも カ レールウ	ぎゅうにゅうとりにく ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご とうもろこし えだまめ なし	608kcal 20.4g		
3・水	ゆでうどん 	ぎゅう にゅう 	にくじるうどんのつけじる ささかまてんぷら なまあげのあまからに		ゆでうどん さとう でんぶん こむぎこ あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ささかまぼ とりにく なまあげ	えのきたけ しいたけ ごぼう ながねぎ こまつな しょうが にんにく にんじん たまねぎ	560kcal 27.4g		
4・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうふとねぎのみそしる さばのしおやき とりにくとごぼうのもの		こめ あぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ さば とりにく	ながねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	586kcal 28.9g		
5・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	こんにさいのごまじる ポテトコロッケ だいすいりひじきのものに		こめ ごま じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぶん	ぎゅうにゅういわし みそ ひじき あぶらあげ だいす たら	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ かぼちゃ たまねぎ えだまめ	539kcal 18.6g		
8・月	くろざとう パン 	ぎゅう にゅう 	ニョッキのクリームに だいこんときゅうりのサラダ なし(1/6)	たまねぎ ドレッシ ング	くろざとうパン パター でんぶん しょうしんこ こむぎこ じゃがいも あぶら たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅうとりにく チーズ なまクリーム たまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん キャベツ きゅうり なし	550kcal 19.5g		
9・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	けんちんじる さわらのさいきょうだれ はくさいのいためもの		こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげ とうふ さわら みそ ハム	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しょうが さやいんげん はくさい	543kcal 26.4g		
10・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	チャーチャンどうふ むししゅうまい(2) きざみこんぶの ピリからいため		こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら こんにゃく こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ こんぶ さつまあげ	しょうが にんにく にんじん しいたけ だけのこ キャベツ ながねぎ たまねぎ	637kcal 29.1g		
11・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ごじる ひろしまトンチキレモン ぶどう(2)	きょうどりより 「ひろしまけん」	こめ じゃがいも こめこ あぶら	ぎゅうにゅう だいす みそ とりにく ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しょうが しょうが たまねぎ しいたけ マーマレード きょうぼう	543kcal 21.0g		
12・金	ごはん (ひとめぼれ) 	ぎゅう にゅう 	なめこじる さばのおろしあんかけ きんぴらごぼう		こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら こま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さば さつまあげ	なめこ ながねぎ こまつな だいこん にんじん ごぼう	570kcal 25.3g		
16・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ごもくじる かつおのたまねぎソース ぶたにくと もやしのいためもの		こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげ とうふ かつお ぶたにく かつおぶし	にんじん しいたけ こまつな しょうが たまねぎ にんにく もやし	637kcal 30.5g		
17・水	ごはん 	ぎゅう にゅう 	みそちゃんこじる とりにくのてりやき じゃがいもの しおこうじのため		こめ こんにゃく あぶら じゃがいも でんぶん さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく	にんじん はくさい ごぼう しょうが にら にんにく さやいんげん たまねぎ	570kcal 28.5g		
18・木	ゆで スパゲッティ 	ぎゅう にゅう 	ベーコンと きのこのアラビアータ フライドポテト コールスローサラダ	クリミッパ ドレッシ ング	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん じゃがいも クリミッパドレッシ ング	ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく たまねぎ エリンギ マッシュルーム トマト さやいんげん にんじん とうもろこし キャベツ	641kcal 20.8g		
19・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	ぶたにくと だいこんのみそしる ちくわのいそべあげ こまつなのびたし		こめ こむぎこ あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ あおのり あぶらあげ	にんじん だいこん ながねぎ しめじ こまつな	552kcal 20.9g		
22・月	ごはん 	ぎゅう にゅう 	じゃがいものうまに やしきしゅも ピーマンと じゃこのいためもの		こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	ぎゅうにゅうとりにく さつまあげ もちししゅも ちりめんじゃこ	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ ピーマン	554kcal 24.2g		
24・水	ナン 	ミルク コーヒー 	キーマカレー オムレツ まめサラダ	せかいのりより 「インド」	ナン あぶら さとう カレールウ でんぶん かんぎつドレッシング	ミルクコーヒー ぶたにく だいす たまご ひよこまめ いんげんまめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト りんご きゅうり とうもろこし	555kcal 25.9g		
25・木	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とんじる ホキのごまだれ なまあげと もやしのいためもの		こめ じゃがいも こんにゃく あぶら こま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ホキ とりにく なまあげ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ にんにく もやし さやいんげん	585kcal 27.6g		
26・金	ごはん 	ぎゅう にゅう 	とうがんの ちゅうかたまごスープ あげきょうざ(2) マーボーはるさめ		こめ でんぶん さとう こまあぶら あぶら はるさめ こむぎこ ラード	ぎゅうにゅうとりにく たまご ぶたにく みそ	にんじん しいたけ とうがん チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ キャベツ にら	582kcal 22.1g		
29・月	パセリ ライス 	ぎゅう にゅう 	ハッシュドボーク ポテトサラダ みかんゼリー		ノンエッグ マヨネーズ	こめ あぶら ハヤシルウ こむぎ ラード さとう こめ オリーブあぶら じゃがいも でんぶん ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし えだまめ パセリ トマト		645kcal 21.7g
30・火	ごはん 	ぎゅう にゅう 	あきのみりりじる いかのからあげ いんげんの ピリからいため		こめ さつまいも でんぶん あぶら	ぎゅうにゅうとりにく みそ いか ベーコン	にんじん ごぼう しめじ えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが さやいんげん たまねぎ	590kcal 23.3g		

※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

★栄養価の数値は、中学年(3〜4年)を基準にしていますが、おおむね低学年(1〜2年)は0.9、高学年(5〜6年)は1.1の比率となっています。

平均栄養価

エネルギー
581kcal

たんぱく質
24.3g

※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

★栄養価の数値は、中学年(3～4年)を基準にしていますが、おおむね低学年(1～2年)は0.9、高学年(5～6年)は1.1の比率となっています。

※12日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

食物アレルギーがある児童の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。

ご不明な点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。

TEL : 042-558-1123 FAX : 042-559-8008

あきる野市の野菜

〈7月に使用したもの〉

・じゃがいも
・ながねぎ
・こまつな
・キャベツ
・だいこん
・たまねぎ

〈9月の使用予定のもの〉

・じゃがいも
・きゅうり
・こまつな
・にんじん
・ながねぎ