中学校予定献立表

令和 7年　9月分

五日市学校給食センター

日・曜	献立名 主食	牛乳	おかず	つけるもの	主な材料 主にエネルギーになる 黄色のグループ	主に体の組織を作る 赤のグループ	主に体の調子を整える 緑のグループ	栄養価 エネルギー / たんぱく質	献立メモ
1・月	ごはん	牛乳	すいとん 鮭のねぎみそ焼き いんげんときのこのごま炒め 行事食「防災の日」		米 すいとん 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 味噌	にんじん 大根 ごぼう 小松菜 長ねぎ 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	725kcal 30.9g	季節の食べ物 ・しょうが　・セロリー ・ピーマン ・じゃがいも ・さやいんげん ・冬瓜　・しめじ ・しいたけ　・なめこ ・ぶどう　・なし ・かつお　・鮭
2・火	ごはん	牛乳	チキンカレー コロコロソテー なし(1/6)		米 油 じゃがいも カレールウ	牛乳 鶏肉 ハム	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし 枝豆 なし	769kcal 24.9g	
3・水	ゆでうどん	牛乳	肉うどんのつけ汁 笹かまの天ぷら 生揚げの甘辛煮		ゆでうどん 砂糖 でん粉 小麦粉 油 ごま油	牛乳 豚肉 笹かまぼこ 鶏肉 生揚げ	えのきたけ しいたけ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 大根	682kcal 33.9g	
4・木	ごはん	牛乳	豆腐とねぎの味噌汁 さばの塩焼き 鶏肉とごぼうの煮物		米 油 こんにゃく 砂糖	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 さば 鶏肉	長ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	741kcal 35.6g	
5・金	ごはん	牛乳	ごま汁 ポテトコロッケ 大豆入りひじきの煮物		米 ごま じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	牛乳 いわし たら 味噌 ひじき 油揚げ 大豆	にんじん 大根 長ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆	707kcal 22.8g	
8・月	黒砂糖パン	牛乳	ニョッキのクリーム煮 大根ときゅうりのサラダ ぶどう（2）	玉ねぎドレッシング	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも 玉ねぎドレッシング でん粉 上新粉	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム 卵	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 大根 キャベツ きゅうり 巨峰	716kcal 24.2g	
9・火	ごはん	牛乳	けんちん汁 さわらの西京だれ 白菜の炒めもの		米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 さわら 味噌 ハム	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが さやいんげん 白菜	686kcal 32.3g	
10・水	ごはん	牛乳	家常豆腐 蒸ししゅうまい(2) 刻み昆布のピリ辛炒め		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 昆布 さつま揚げ	しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ	827kcal 37.2g	
11・木	ごはん	牛乳	呉汁 広島トンチキレモン みかんゼリー 郷土料理「広島県」		米 じゃがいも 米粉 油 みかんゼリー	牛乳 大豆 味噌 鶏肉 豚肉	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ レモン にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ マーマレード	693kcal 26.0g	
12・金	ごはん（ひとめぼれ）	牛乳	なめこ汁 さばのおろしあんかけ きんぴらごぼう		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	牛乳 豆腐 油揚げ さば さつま揚げ	なめこ 長ねぎ 小松菜 大根 にんじん ごぼう	704kcal 30.0g	
16・火	ごはん	牛乳	五目汁 かつおの玉ねぎソース 豚肉ともやしの炒めもの		米 でん粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお 豚肉 かつお節	にんじん しいたけ 小松菜 しょうが 玉ねぎ にんにく もやし 大根	795kcal 36.3g	
17・水	ごはん	牛乳	味噌ちゃんこ汁 鶏肉の照り焼き じゃがいもの塩麹炒め		米 こんにゃく 油 じゃがいも でん粉 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉 豚肉	にんじん 白菜 ごぼう しょうが にら にんにく さやいんげん 玉ねぎ	707kcal 34.3g	
18・木	ゆでスパゲッティ	牛乳	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	ｸﾘｰﾐｰﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	スパゲッティ 油 砂糖 でん粉 じゃがいも ｸﾘｰﾐｰﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	牛乳 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 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	787kcal 24.8g	
19・金	ごはん	牛乳	豚肉と大根の味噌汁 ちくわの磯辺揚げ(2) 小松菜の煮浸し		米 小麦粉 でん粉 油 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 ちくわ 青のり 油揚げ	にんじん 大根 長ねぎ しめじ 小松菜	721kcal 27.5g	
22・月	ごはん	牛乳	じゃがいもの旨煮 焼きししゃも(2) ﾋﾟｰﾏﾝとじゃこの炒めもの		米 じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 子持ちししゃも ちりめんじゃこ	しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ ピーマン	729kcal 32.8g	
24・水	ナン	ミルクコーヒー	キーマカレー オムレツ 豆サラダ 世界の料理「インド」	柑橘ドレッシング	ナン 油 カレールウ 柑橘ドレッシング 砂糖 でん粉	ミルクコーヒー 豚肉 大豆 卵 いんげん豆 ひよこ豆	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ セロリー トマト りんご きゅうり とうもろこし キャベツ	689kcal 31.9g	
25・木	ごはん	牛乳	豚汁 ホキのごまだれ 生揚げともやしの炒め物		米 じゃがいも 油 こんにゃく ごま 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 ホキ 鶏肉 生揚げ	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ にんにく もやし	736kcal 34.1g	
26・金	ごはん	牛乳	冬瓜の中華卵スープ 揚げぎょうざ(2) 麻婆春雨		米 でん粉 ごま油 油 砂糖 はるさめ 小麦粉 ラード	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 味噌	にんじん しいたけ 冬瓜 チンゲン菜 しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ にら	738kcal 26.6g	
29・月	パセリライス	牛乳	ハッシュドポーク ポテトサラダ りんごゼリー	ノンエッグマヨネーズ	米 油 ハヤシルウ 米粉 小麦粉 砂糖 ラード でん粉 オリーブ油 じゃがいも りんごゼリー ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース とうもろこし 枝豆 トマト パセリ	802kcal 25.4g	
30・火	ごはん	牛乳	秋の実り汁 いかのから揚げ 白菜とベーコンの炒め物		米 さつまいも でん粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 味噌 いか ベーコン	にんじん ごぼう しめじ えのきたけ 小松菜 長ねぎ しょうが 白菜 玉ねぎ	756kcal 28.2g	

※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。

＊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。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	736kcal	30.0g

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で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親しまれている郷土料理です。大豆を水で戻し、すりつぶした「呉(ご)」を味噌汁に入れたもので、栄養価が高く、体を温める効果があります。

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とともに、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。

皮ごと使ったり、ペーストにしたりと調理法はさまざまで、スパイスと合わせることでさらに薬膳効果が加わります。

あきる野市の野菜

〈7月に使用したもの〉
- じゃがいも
- 玉ねぎ
- とうもろこし

〈9月の使用予定のもの〉
- じゃがいも
- きゅうり
- にんじん

食物アレルギーがある生徒の保護者の方へ

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