



日曜	主 食		つける物 かける物	主 な 材 料	栄養価		備考	
	飲 み 物	料 理 名			エネルギー kcal	たんぱく質 g		
11 木	給食はありません。お弁当をお持ちください。							今月の 献立紹介
12 金	ご飯 牛乳	さつま芋スティック 豆腐の中華煮 春雨サラダ	中華 ドレッシング	米・牛乳・さつま芋・油・砂糖・豚肉・生姜・にんにく・人参・干しいたけ・たけのこ・白菜・いか・チンゲンサイ・長葱・オイスターソース・澱粉・木綿豆腐・ごま油・はるさめ・キャベツ・きゅうり・水あめ・こんぶ	773	26.2		
15 月	わかめご飯 牛乳	さけの塩麹焼き うど入り金平 ちゃんこ汁 オレシンジ		米・白ごま・わかめ・牛乳・鮭・生姜・塩麹・豚肉・油・うどん・人参・糸こんにゃく・さやいんげん・砂糖・一味唐辛子・ごま油・鶏肉・焼き豆腐・油揚げ・しめじ・白菜・長葱・にら・みか	740	39.8		
16 火	豚丼(ご飯) 牛乳	(豚丼の具) 竹輪の甘辛揚げ(2本) 春雨スープ		米・牛乳・豚肉・生姜・にんにく・油・玉葱・砂糖・白滝・澱粉・焼き竹輪・鶏肉・人参・たけのこ・干しいたけ・きくらげ・もやし・はるさめ・ごま油	819	32.3	ご飯に豚丼の具をのせて食べてください。	
17 水	ゆかりご飯 牛乳	さばの葱だれ 浦上そばろ 大根の味噌汁		米・赤しそ・牛乳・鯖・油・生姜・長葱・砂糖・豚肉・焼き竹輪・ごぼう・人参・糸こんにゃく・もやし・白ごま・ 大根 ・わかめ・生揚げ・ 小松菜 ・みそ	768	37.0		
18 木	ご飯 牛乳	ユーリンチー 小松菜と春雨の五目炒め わかめと豆腐のスープ		米・牛乳・鶏肉・にんにく・生姜・澱粉・油・長葱・砂糖・豚肉・はるさめ・もやし・人参・きくらげ・ 小松菜 ・オイスターソース・ごま油・ベーコン・玉葱・絹豆腐・わかめ・白ごま	773	29.8		
19 金	葡ご飯 牛乳	さわらの白味噌だれ 肉じゃが すまし汁		米・たけのこ・油揚げ・にんじん・砂糖・牛乳・鯖・生姜・澱粉・油・みそ・じゃがいも・玉葱・豚肉・干しいたけ・白滝・さやいんげん・絹豆腐・しめじ・人参・わかめ・長葱	788	37.8		
22 月	ご飯 牛乳	麻婆豆腐 炒合菜 清見オレンジ 1/4		米・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・長葱・油・干しいたけ・木綿豆腐・にら・みそ・オイスターソース・砂糖・澱粉・ごま油・人参・キャベツ・もやし・赤ピーマン・清見オレンジ	714	30.2		
23 火	コーンピラフ 牛乳	チキンチャトラ フライドスパイス・ポテト 豆乳ポターージュ		米・ポークハム・生姜・にんにく・油・玉葱・ホールコーン・パセリ・牛乳・じゃがいも・鶏肉・セロリー・黄ピーマン・赤ピーマン・オリーブ油・トマト・バジル・砂糖・ベーコン・人参・白いんげん豆・米粉・豆乳	743	30.1		
24 水	チキンカレーライス (ご飯) 牛乳	(チキンカレー) わかさぎのから揚げ もやしと小松菜のソテー		米・牛乳・わかさぎ・生姜・澱粉・油・ベーコン・もやし・人参・ホールコーン・ 小松菜 ・鶏肉・にんにく・じゃがいも・玉葱・小麦粉・バター・りんご	801	28.7		
25 木	ご飯 牛乳	さばのカレー焼き 大根の葱味噌煮 たぬぎ汁		米・牛乳・鯖・豚肉・生姜・油・ 大根 ・人参・長葱・みそ・砂糖・澱粉・糸こんにゃく・ごま油・ごぼう・木綿豆腐・ 小松菜	729	35.7		
26 金	黒砂糖パン 牛乳	ひき肉と玉葱の チーズオムレツ アスパラソテー ミネストローネ		黒砂糖パン・牛乳・ 卵 ・豚肉・玉葱・人参・パセリ・チーズ・生クリーム・砂糖・油・ベーコン・オリーブ油・にんにく・生姜・キャベツ・ホールコーン・グリーンアスパラガス・大豆・金時豆・手亡豆・枝豆・セロリー・マカロニ・トマト	712	31.2		
30 火	ご飯 牛乳	あじのしゅんゆい 中華オムライス 中華スープ		米・牛乳・あじ・生姜・澱粉・油・砂糖・ごま油・豚肉・にんにく・ピーマン・赤ピーマン・たけのこ・オイスターソース・鶏肉・白菜・にら・人参・大豆・もやし・きくらげ・長葱	730	34.6		
*材料の都合により、献立を変更することがあります。 *献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士までお願いいたします。					今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 758 (830)	たんぱく質(g) 32.8 (27~41.5)	

15日(月) ちゃんこ汁
「ちゃんこ」とは、相撲部屋の力士たちが作る料理のことをいい、たくさんの食材と一緒に煮込んで作ります。給食用に汁物にアレンジしました。

19日(金) 葡ご飯
給食室で当日の朝、葡の皮をむき、あく抜きをしてから「葡ご飯」の具にします。年に一度の献立です。旬の味を味わってください。

30日(火) あじのしゅんゆい
「しゅんゆい」とは、本来「魚の燻製(くんせい)」のことをいいます。燻製は時間と手間がかかるので、代わりに下味をつけて燻製にしたような色合いに仕上げたのが「しゅんゆい」です。

~今月の地場食材の紹介~
昭島でとれた新鮮な野菜と卵を使います。(太字下線表記)
小松菜・大根・卵

お知らせ ~「食物アレルギー対応給食」及び「牛乳代金相当額の減額」について~

★食物アレルギー対応給食

食物アレルギーにより、学校給食が一部食べられない児童・生徒に対し、5品目を使用しない別献立による小・中学校共通の食物アレルギー対応給食を提供する制度です。

【対象とする原因食品】

- ①卵
- ②魚卵
- ③牛乳・乳製品(料理使用分)
- ④えび
- ⑤小麦

【申請方法】
「食物アレルギー対応給食実施要綱」に基づき申請していただきます。申請を希望される方は栄養士、養護教諭又は担任教諭にご相談ください。



★牛乳代金相当額の減額

食物アレルギーなどにより、学校給食の牛乳が飲用できない児童・生徒の牛乳代金相当額を減額する制度です。

【申請方法】

- ①担任教諭に申請することを申し出てください。
- ②担任教諭から申請書をお渡しいたします。
- ③申請書に必要事項を記入し、担任教諭に提出してください。
- ④申請が承認されると、学校長より保護者宛にその旨が通知されます。

※一度申請すると進級しても継続されますので、毎年申請書を提出する必要はありません。ただし、昭島市内の公立中学校へ進学する時は申請が必要です。
※牛乳飲用再開の場合は、担任教諭に申し出てください。担任教諭から再開に係る届出書をお渡しいたします。
※令和6年度の給食費は、無償化となるため差し引きはありません。

学校給食で使用する食品について

学校給食で使用する食品は原材料としては使用していないにもかかわらず、アレルギーの特定原材料が意図せず最終製品に混入されてしまうことがあります。

- ① 食品の製造工場内では、アレルギー物質を含んだ食品を使用・製造していることがあります。
- ② しらす、海藻等の海産物は、えび、かにが混ざる漁法で採取しています。
- ③ かまぼこ等の原料になる魚は、えび、かにを食べています。
- ④ 給食の調理器具類や揚げ油は、共用しています。(アレルギー対応専用調理室では専用器具を使用します。)

昭島市の学校給食では、食品表示法でアレルギーを含む食品に関する表示が義務付けられている特定原材料と、表示が推奨されている食品の28品目のうち、かに、そば、落花生(ピーナッツ)、くるみ、あわび、いくら、キウイフルーツ、牛肉、バナナ、まつたけは使用しません。また、種類類については、ごま・栗・カカオを使用しています。(食品表示基準の一部改訂により、令和5年3月9日から、くるみが特定原材料に追加されました。令和7年3月31日までは経過措置期間です。)

上記以外のアレルギーがある方は、詳細な献立表をお渡ししますので栄養士等にご連絡ください。
問い合わせ先: 昭島市立瑞雲中学校・栄養士