

# 学校給食予定献立表

令和5年度11月

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる				
1	水	○	きなこ揚げパン ワタンスープ 蕨泥黄瓜(すあんに一ぼあくあ:きゅうりのごま油漬け) みかん★	きなこ,ぎゅうにゆう,ぶたにく,だいず	しょうが,にんじん,ほしいたけ,ながねぎ,こまつな,きゅうりにんにく,みかん	ミルクパン,あぶら,さとう,ワタンのかわ,ごまあぶら	770	28.2	読書週間にちなんだ料理 (ブックメニュー) 10月27日(金)~11月	
2	木	○	きのこごはん いちじくのわかたま汁 さんまの山椒焼き 厚揚げのそぼろ煮	とりにく,ぎゅうにゆう,かまぼこ,たまご,わかめ,さんま,ぶたにく,だいず,なまあげ	ぶなしめじ,にんじん,えだまめ,ながねぎ,しょうが,たまねぎ	こめ,あぶら,でんぶん,さとう	741	36.2	9日(木)の読書週間にちなんで、ブックメニューを作ります。 1日「給食のおにいさん」蕨泥黄瓜(きゅうりのごま油漬け)	
6	月	○	ご飯 「うまい!うまい!」牛鍋の具 さつま芋の味噌汁 フルーツヨーグルト	ぎゅうにく,ぎゅうにゆう,みそ,あぶらあげ,ヨーグルト	しょうが,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,しらたき,ながねぎ,こまつな,パインアップル,みかん	こめ,あぶら,さとう,さつまいも	795	23.8	2日「キャンプでいただきます」きのこごはん	
7	火	○	かみかみきつねご飯 根菜の具だくさん汁 とうがらしであじつけしたさかなのフライ きゅうりともやしの塩昆布和え	あぶらあげ,ぎゅうにゆう,もうかざめ,しおこんぶ	にんじん,かんぴょう,ごぼう,こんにやく,だいこん,ながねぎ,にんにく,しょうが,もやし,きゅうり	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも,こむぎこ,でんぶん,ごまあぶら	746	31.9	6日「劇場版鬼滅の刃 無限列車編」うまい!うまい!牛鍋の具・さつま芋の味噌汁	
8	水	○	こまったさんの麻婆ラーメン 鶏肉の竜田揚げ 大根のナムル	ぶたにく,みそ,とうふ,ぎゅうにゆう,とりにく	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,ながねぎ,にら,だいこん	むしちゆうかめん,あぶら,さとう,でんぶん,ごまあぶら	828	39.6	7日「きつねのホイティ」とうがらしであじつけしたさかなのフライ	
9	木	○	番長のカレーライス ひじきのサラダ みかん★	ぶたにく,ぎゅうにゆう,ひじき,まぐろフレーク	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご,キャベツ,こまつな,みかん	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,さとう	820	22.7	8日「こまったさんのラーメン」こまったさんの麻婆ラーメン	
10	金	○	ノギ屋の鳥飯 タンダの山菜鍋 キャベツとえのきののり和え(刻みのり)	ぎゅうにゆう,とりにく,ぶたにく,みそ,のり	たまねぎ,りんご,しょうが,さんさい,にんじん,ごぼう,ながねぎ,ぶなしめじ,キャベツ,えのきたけ	こめ,あぶら,ごまあぶら,さとう,でんぶん	747	31.7	9日「給食番長」番長のカレーライス・ひじきのサラダ	
13	月	○	ハムピラフ かぶとじゃが芋のミルクスープ カップオムレツ★ カットゼリーポンチ	ハム,ぎゅうにゆう,とりにく,スキムミルク,たまご,なまクリーム	にんじん,たまねぎ,にんにく,かぶ,パセリ,コーン,レモン,パインアップル,みかん	こめ,あぶら,じゃがいも,こめ,さとう,でんぶん,ごまあぶら	788	31.3	10日「精霊の守り人」ノギ屋の鳥飯・タンダの山菜鍋 <b>是非本を読んでみてください!</b>	
14	火	○	わかめご飯 豆乳ごま担々風スープ いかのピリ辛ソースかけ こんにやくサラダ	わかめ,ぎゅうにゆう,とりにく,だいず,なまあげ,とうにゆう,いか,みそ	にんにく,にんじん,はくさい,チンゲンサイ,ながねぎ,しょうが,こんにやく,だいこん,こまつな	こめ,あぶら,ごまあぶら,はるさめ,ごま,さとう	746	33.6	2日(木)文化の日(11/3) 季節の料理の「きのこごはん」や、いちじくの形のかまぼこが入った「わかたま汁」を作ります。	
15	水	り	150周年記念やみつきうますぎ福生 ドッグ(極) (米粉コッペパン)(ウインナー・デミグラスソース)(コールスローサラダ)(チキンソテー) 秋野菜のクリームシチュー	ぶたにく,とうにゆう,なまクリーム,ウインナー,とりにく	りんごジュース,たまねぎ,にんじん,かぶ,キャベツ,コーン,にんにく,しょうが	こめ,こパン(ミックス),あぶら,さつまいも,こむぎこ,とうにゆうクリームゆ,さとう,でんぶん,オリーブあぶら	785	29.1	7日(火)いい歯の日(11/8) いい歯の日(118)にちなんで噛み応えのあるメニューを出します。「かみかみきつねご飯」はかんぴょうと油揚げを甘辛く煮てご飯に混ぜました。「根菜」や「もやし」も噛み応え抜群です!	
16	木	○	ご飯 肉豆腐 じゃこサラダ なめたけ	ぎゅうにゆう,ぶたにく,やきどうふ,ちりめんじゃこ	しょうが,たまねぎ,しらたき,ほしいたけ,キャベツ,にんじん,こまつな,えのきたけ	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら	743	34.6	11 和食文化を伝えよう	
17	金	コ	ガーリックライス フェジョアータ(ブラジルの料理) コーンチーズポテト りんご	コーヒーミルク,ウインナー,ぶたにく,レンズまめ,きんときまめ,ベーコン,チーズ	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト,パセリ,コーン,りんご	こめ,オリーブあぶら,さとう,バター,じゃがいも	741	25.1	5 よくかんで食べよう	
20	月	○	ご飯 豚汁 鯖の塩焼き 海藻サラダ	ぎゅうにゆう,ぶたにく,あぶらあげ,とうふ,みそ,さば,かいそうミックス	しょうが,ごぼう,こんにやく,にんじん,だいこん,こまつな,キャベツ,きゅうり,たまねぎ	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう	758	30.9	15日(水)福生第一小学校の6年生が考えたオリジナル福生ドッグ	
21	火	○	ハヤシライス ポテトサラダ みかん★	ぶたにく,ぶたレバー,レンズまめ,ぎゅうにゆう	セロリー,にんにく,たまねぎ,にんじん,エリンギ,トマト,きゅうり,みかん	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ,バター,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	863	28.2	今年はチキンソテーも添えて具沢山の福生ドッグを考えました。ビデオを見ながら味わってください!	
22	水	○	ツナれんこんおろしスパゲッティ(刻みのり) 糸寒天のサラダ ヨーグルト★	まぐろフレーク,のり,ぎゅうにゆう,こんにやく,かんてん,ヨーグルト	だいこん,れんこん,にんじん,キャベツ,コーン,こまつな	スパゲッティ,オリーブあぶら,さとう	762	29.6	11 和食文化を伝えよう	
24	金	○	五穀ご飯 紅葉のすまし汁 コロコロ鮭の竜田揚げ 肉じゃが	ぎゅうにゆう,とうふ,こんにやく,かんてん,かまぼこ,さけ,ぶたにく	にんじん,ながねぎ,こまつな,しょうが,たまねぎ,しらたき,さやいんげん	こめ,ごこまい,あぶら,でんぶん,じゃがいも,さとう	778	38.2	17日(金)食育の日(19日)	
27	月	ヨ	中華丼 春雨の中華サラダ みかん★	ぶたにく,うずらたまご,いか,のむヨーグルト	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ,にんじん,はくさい,チンゲンサイ,きくらげ,こまつな,みかん	こめ,むぎ,あぶら,ごまあぶら,でんぶん,はるさめ,さとう	742	27.3	フェジョアータはブラジルでよく食べられる家庭料理で、豆と肉の煮込みです。ガーリックライスと一緒に食べてください。	
28	火	○	他人丼 高野豆腐揚げあんかけ ごま和え	ぶたにく,たまご,ぎゅうにゆう,こうやどうふ	たまねぎ,にんじん,えだまめ,もやし,こまつな	こめ,むぎ,あぶら,さとう,こめ,こ,でんぶん,ごま	776	30.3	24日(金)いい日本食の日(和食の日)・新嘗祭(23日)	
29	水	○	肉汁うどん ふく☆うまからあげ キャベツと小松菜のおひたし	ぶたにく,あぶらあげ,わかめ,ぎゅうにゆう,とりにく	ながねぎ,たまねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,こまつな,キャベツ,ほうれんそう	うどん,さけかす,ノンエッグマヨネーズ,でんぶん,あぶら,さとう	752	34.7	新嘗祭にちなんだ五穀ご飯と、旬の魚の一汁二菜	
30	木	○	コーンピラフ ほうれん草の豆乳クリームスープ さめのガーリックソテーマトソース ダイスサラダ	ぎゅうにゆう,ベーコン,とうにゆう,スキムミルク,もうかざめ,チーズ	たまねぎ,コーン,にんじん,エリンギ,ほうれんそう,にんにく,トマト,だいこん,えだまめ	こめ,バター,あぶら,じゃがいも,こめ,オリーブあぶら,さとう	762	35.2	和食献立です。 29日(水)福生市の酒造で作られた酒粕を使った料理	
給食回数 20 回							基準栄養量	830	34.2	酒粕のうま味を生かしたから揚げを作ります。
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。										

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ★:片付けの時にビニール袋を使う料理です。 《問い合わせ先》  
 ◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。 福生市学校給食センター  
 ◆:放送原稿「いただきます」の発行日です。 (電話) 042-551-8351  
 ◎11月分給食費の口座引き落としは、11月30日(木)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。  
 ◎牛乳欄の「り」はりんごジュース、「コ」はコーヒーミルク、「ヨ」は飲むヨーグルトです。  
 11月15日(水)の米粉コッペパンは、「米粉パンなどの国産食材を活用した食育支援事業」にて提供します。(都費補助)






# 学校給食予定献立表

令和5年度11月

日	曜	豆乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる				
1	水	○	きなこ揚げパン トックスープ 蒜泥黄瓜(すあんに一ほあくあ:きゅうりのごま油漬け) みかん	きなこ, だいずいんりょう ぶたにく, だいず	しょうが, にんじん, ほしいたけ ながねぎ, こまつな, きゅうり にんにく, みかん	こめこパン, あぶら, さとう トックもち, ごまあぶら	847	22.1	読書週間にちなんだ料理 (ブックメニュー)  10月27日(金)~11月	
2	木	○	きのこごはん いちょうのすまし汁 さんまの山椒焼き 厚揚げのそぼろ煮	とりにく, だいずいんりょう かまぼこ, わかめ, さんま ぶたにく, だいず, なまあげ	ぶなしめじ, にんじん, えだまめ ながねぎ, しょうが, たまねぎ	こめ, あぶら, でんぷん, さとう	755	40.5	9日(木)の読書週間にちなんで、ブックメニューを作ります。 1日「給食のおにいさん」蒜泥黄瓜(きゅうりのごま油漬け)	
6	月	○	ご飯 「うまい! うまい!」牛鍋の具 さつま芋の味噌汁 フルーツ豆乳ヨーグルト	ぎゅうにく, だいずいんりょう あぶらあげ, みそ とうにゅうヨーグルト	しょうが, たまねぎ, にんじん えのきたけ, しらたき, ながねぎ こまつな, りんご, もも, ようなし	こめ, さとう, さつまいも	773	23.7	2日「キャンプでいただきます」きのこごはん	
7	火	○	かみかみきつねご飯 根菜の具だくさん汁 とうがらしであじつけしたさかなのフライ きゅうりともやしの塩昆布和え	あぶらあげ, だいずいんりょう もうかざめ, しおこんぶ	にんじん, かんぴょう, ごぼう こんにゃく, だいこん, ながねぎ にんにく, しょうが, もやし きゅうり	こめ, さとう, じゃがいも, こめこ でんぷん, あぶら, ごまあぶら	756	32.0	6日「劇場版鬼滅の刃 無限列車編」うまい! うまい! 牛鍋の具・さつま芋の味噌汁	
8	水	○	こまったさんの麻婆ラーメン 鶏肉の竜田揚げ 大根のナムル	ぶたにく, みそ, とうふ だいずいんりょう, とりにく	にんにく, しょうが, にんじん もやし, ながねぎ, にら, だいこん	ちゅうかめん(こめこ), あぶら さとう, でんぷん, ごまあぶら	750	36.6	7日「きつねのホイティ」とうがらしであじつけしたさかなのフライ	
9	木	○	番長のカレーライス ひじきのサラダ  みかん	ぶたにく, だいずいんりょう ひじき, まぐろフレーク	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, りんご, キャベツ こまつな, みかん	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも こめこ, とうにゅうクリームゆ さとう	765	21.5	8日「こまったさんのラーメン」こまったさんの麻婆ラーメン	
10	金	○	ノギ屋の鳥飯 タンダの山菜鍋  キャベツとえのきののり和え	だいずいんりょう, とりにく ぶたにく, みそ, のり	たまねぎ, りんご, しょうが さんさい, にんじん, ごぼう ながねぎ, ぶなしめじ, キャベツ えのきたけ	こめ, ごまあぶら, さとう でんぷん, あぶら	763	34.3	9日「給食番長」番長のカレーライス・ひじきのサラダ	
13	月	○	ハムピラフ かぶとじゃが芋の豆乳スープ 米粉マカロニグラタン カットゼリーポンチ	ハム, だいずいんりょう, とりにく とうにゅう, ウインナー	にんじん, たまねぎ, にんにく かぶ, パセリ, レモン りんご, もも, ようなし	こめ, あぶら, じゃがいも, こめこ とうにゅうクリームゆ, さとう こめこマカロニ, しょくぶつせい シュレッド, カットゼリー(マスカット)	758	23.9	10日「精霊の守り人」ノギ屋の鳥飯・タンダの山菜鍋	
14	火	○	わかめご飯 豆乳ごま担々風スープ いかのピリ辛ソースがけ こんにゃくサラダ	わかめ, だいずいんりょう とりにく, だいず, なまあげ とうにゅう, いか, みそ	にんにく, にんじん, はくさい チンゲンサイ, ながねぎ, しょうが こんにゃく, だいこん, こまつな	こめ, ごまあぶら, はるさめ, ごま さとう, あぶら	743	34.3	2日(木)文化の日(11/3) 季節の料理の「きのこごはん」や、いちょうの形のかまぼこが入った「わかたま汁」を	
15	水	り	150周年記念やみつきうますぎ福生 ドッグ(極) (米粉丸パン)(ウインナーケチャップ ソース)(チキンソテー)(コールスロー サラダ) 秋野菜のクリームシチュー	ぶたにく, とうにゅう, ウインナー とりにく	りんごジュース, たまねぎ にんじん, かぶ, キャベツ, コーン にんにく, しょうが	こめこパン, あぶら, さつまいも こめこ, とうにゅうクリームゆ さとう, でんぷん, オリーブあぶら	867	27.2	作ります。 7日(火)いい歯の日(11/8) いい歯の日(118)にちなんで噛み応えのあるメニューを出します。「かみかみきつねご飯」はかみぴょうと油揚げを甘辛く煮てご飯に混ぜました。「根菜」や「もやし」も噛み応え抜群です!	
16	木	○	ご飯 肉豆腐 じゃこサラダ なめたけ	だいずいんりょう, ぶたにく やきどうふ, ちりめんじゃこ	しょうが, たまねぎ, しらたき ほしいたけ, キャベツ, にんじん こまつな, えのきたけ	こめ, さとう, ごまあぶら, あぶら	748	35.8	11日(水)文化の日(11/11) 噛み応えのあるメニューを出します。「かみかみきつねご飯」はかみぴょうと油揚げを甘辛く煮てご飯に混ぜました。「根菜」や「もやし」も噛み応え抜群です!	
17	金	コ	ガーリックライス フェジョアーダ(ブラジルの料理) コーンポテト りんご	だいずいんりょう(コーヒー) ウインナー, ぶたにく, レンズまめ きんときまめ, ベーコン	にんにく, たまねぎ, にんじん トマト, パセリ, コーン, りんご	こめ, オリーブあぶら, さとう こめこ, とうにゅうクリームゆ じゃがいも しょくぶつせいシュレッド	752	23.2	15日(水)福生第一小学校の6年生が考えたオリジナル福生ドッグ 今年はチキンソテーも添えて具沢山の福生ドッグを考えました。ビデオを見ながら味わってください!	
20	月	○	ご飯 豚汁 鯖の塩焼き 海藻サラダ	だいずいんりょう, ぶたにく あぶらあげ, とうふ, みそ, さば かいそうミックス	しょうが, ごぼう, こんにゃく にんじん, だいこん, こまつな キャベツ, きゅうり, たまねぎ	こめ, あぶら, じゃがいも, さとう	741	30.2	17日(金)食育の日(19日) フェジョアーダはブラジルでよく食べられる家庭料理で、豆と肉の煮込みです。ガーリックライスと一緒に食べてください。	
21	火	○	ハヤシライス ポテトサラダ  みかん	ぶたにく, ぶたレバー, レンズまめ だいずいんりょう	セロリー, にんにく, たまねぎ にんじん, エリンギ, トマト きゅうり, みかん	こめ, むぎ, あぶら, こめこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	823	26.9	24日(金)いい日本食の日 (和食の日)・新嘗祭(23日) 新嘗祭にちなんだ五穀ご飯と、旬の魚の一汁二菜	
22	水	○	ツナれんこんおろしスパゲッティ 糸寒天のサラダ  豆乳いちごヨーグルト	まぐろフレーク, のり だいずいんりょう こんにゃくかんでん とうにゅうヨーグルト	だいこん, れんこん, にんじん キャベツ, コーン, こまつな レモン	げんまいめん, オリーブあぶら さとう, いちごジャム	763	24.6	29日(水)福生市の酒造で作られた酒粕を使った料理 酒粕のうま味を生かしたから揚げを作ります。	
24	金	○	五穀ご飯 紅葉のすまし汁 コロコロ鮭の竜田揚げ 肉じゃが 	だいずいんりょう, とうふ こんにゃくかんでん, かまぼこ さけ, ぶたにく	にんじん, ながねぎ, こまつな しょうが, たまねぎ, しらたき さやいんげん	こめ, ごこまい, でんぷん あぶら, じゃがいも, さとう	779	41.1	9日(水)福生市の酒造で作られた酒粕を使った料理 酒粕のうま味を生かしたから揚げを作ります。	
27	月	フ	中華丼 春雨の中華サラダ  みかん	ぶたにく, ちくわ, いか だいずいんりょう(フルーツミックス)	にんにく, しょうが, たまねぎ たけのこ, にんじん, はくさい チンゲンサイ, きくらげ, こまつな みかん	こめ, むぎ, あぶら, ごまあぶら でんぷん, はるさめ, さとう	747	29.5	29日(水)福生市の酒造で作られた酒粕を使った料理 酒粕のうま味を生かしたから揚げを作ります。	
28	火	○	豚丼 高野豆腐揚げあんかけ ごま和え 	ぶたにく, こんにゃくかんでん だいずいんりょう, こうやどうふ	しょうが, たまねぎ, にんじん もやし, こまつな	こめ, むぎ, あぶら, さとう, こめこ でんぷん, ごま	762	30.0	9日(水)福生市の酒造で作られた酒粕を使った料理 酒粕のうま味を生かしたから揚げを作ります。	
29	水	○	肉汁うどん ふく☆うまからあげ  キャベツと小松菜のおひたし	ぶたにく, あぶらあげ, わかめ だいずいんりょう, とりにく	ながねぎ, たまねぎ, しょうが にんにく, にんじん, こまつな キャベツ, ほうれんそう	フォー(こめこのひらうちめん) あぶら, さけかす ノンエッグマヨネーズ, でんぷん さとう	762	32.4	9日(水)福生市の酒造で作られた酒粕を使った料理 酒粕のうま味を生かしたから揚げを作ります。	
30	木	○	コーンピラフ ほうれん草の豆乳クリームスープ さめのガーリックソテー トマトソース ダイスサラダ 	だいずいんりょう, ベーコン とうにゅう, もうかざめ	たまねぎ, コーン, にんじん エリンギ, ほうれんそう, にんにく トマト, だいこん, えだまめ	こめ, あぶら とうにゅうクリームゆ じゃがいも, こめこ オリーブあぶら, さとう	753	33.8	9日(水)福生市の酒造で作られた酒粕を使った料理 酒粕のうま味を生かしたから揚げを作ります。	
給食回数							20	回		
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。							基準栄養量	830	34.2	

◎給食の実施日は学校によって異なります。

 : 大皿を出す料理です。

◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

◆ : 放送原稿「いただきます」の発行日です。

◎11月分給食費の口座引き落としは、11月30日(木)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

◎豆乳欄の「り」はりんごジュース、「コ」はコーヒー豆乳、「フ」はフルーツミックス豆乳です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351