令和8年度11月

# 学校給食予定献立表

（中学校・通常給食）
福生市学校給食センター

| 日 | 曜 | 牛乳 | 献立名 | 主な材料とその働き：おもに体をつくるもとになる | 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 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 ◆ | 月 | ○ | ご飯<br>**いちょうのわかたま汁**<br>さんまの山椒焼き<br>**肉じゃが(ブックメニュー)** | ぎゅうにゅう,かまぼこ,とうふ<br>たまご,わかめ,さんま,ぶたにく | にんじん,たまねぎ,しょうが<br>しらたき,さやいんげん | こめ,あぶら,でんぷん<br>じゃがいも,さとう | 749 | 28.9 |
| 4 | 水 | ○ | きなこ揚げパン<br>**魚介と野菜がゴロゴロ入ったトマトスープ(ブックメニュー)**<br>**野菜サラダ(ブックメニュー)**<br>ラ・フランスゼリー★ | きなこ,ぎゅうにゅう,ベーコン<br>ほたて,たら,えび | にんにく,セロリー,たまねぎ<br>にんじん,トマト,パセリ<br>キャベツ,きゅうり,コーン | ミルクパン,あぶら,さとう<br>オリーブあぶら,じゃがいも<br>ラ・フランスゼリー | 781 | 30.6 |
| 5 | 木 | ○ | **番長のカレーライス(ブックメニュー)**<br>**ひじきのサラダ(ブックメニュー)**<br>みかん★ | ぶたにく,ぶたレバー,レンズまめ<br>ぎゅうにゅう,ひじき<br>まぐろフレーク | にんにく,しょうが,たまねぎ<br>にんじん,りんご,キャベツ<br>こまつな,みかん | こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも<br>こむぎこ,さとう | 779 | 25.6 |
| 6 | 金 | ○ | さつま芋ご飯<br>かぶと生揚げのみそ汁<br>**南蛮だれの鶏肉のから揚げ(ブックメニュー)**<br>**かみかみサラダ** | ぎゅうにゅう,なまあげ,みそ<br>とりにく,ちりめんじゃこ<br>くきわかめ | たまねぎ,にんじん,えのきたけ<br>かぶ,ながねぎ,しょうが<br>ピーマン,キャベツ | こめ,さつまいも,あぶら,ごま<br>でんぷん,さとう,マーマレード<br>ごまあぶら | 795 | 36.2 |
| 9 | 月 | ○ | ご飯<br>**じゃが芋とベーコンのトマトクリーム煮込み(ブックメニュー)**<br>**里芋と豚肉の照り焼き炒め(ブックメニュー)**<br>りんご | ぎゅうにゅう,ベーコン<br>レンズまめ,なまクリーム<br>ぶたにく | にんにく,セロリー,たまねぎ<br>にんじん,トマト,キャベツ<br>パセリ,しょうが,りんご | こめ,あぶら,オリーブあぶら<br>さとう,じゃがいも,こむぎこ<br>とうにゅうクリームゆ,さといも | 757 | 27.1 |
| 10 | 火 | ○ | ご飯<br>**酒粕入り豚汁**<br>ほっけの香味焼き<br>チンゲン菜とハムのサラダ | ぎゅうにゅう,ぶたにく<br>あぶらあげ,とうふ,みそ<br>ほっけ,ハム | しょうが,ごぼう,だいこん<br>にんじん,こんにゃく,ながねぎ<br>キャベツ,コーン,チンゲンサイ | こめ,あぶら,じゃがいも<br>さけかす,さとう,ごまあぶら | 756 | 35.0 |
| 11 | 水 | プ | ツナとほうれん草のクリームスパゲッティ<br>ポテトサラダ<br>ぶどうゼリー★ | ベーコン,ぎゅうにゅう<br>まぐろフレーク,なまクリーム<br>チーズ<br>のむヨーグルト(プレーン) | にんにく,たまねぎ,にんじん<br>エリンギ,ほうれんそう,きゅうり | スパゲッティ,あぶら,こむぎこ<br>とうにゅうクリームゆ<br>じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ぶどうゼリー | 872 | 29.1 |
| 12 | 木 | ○ | 枝豆じゃこチャーハン<br>中華コーンスープ<br>春雨入り中華野菜炒め<br>フルーツヨーグルト | やきぶた,ちりめんじゃこ<br>ぎゅうにゅう,ベーコン,たまご<br>ぶたにく,ヨーグルト | ながねぎ,えだまめ,たまねぎ<br>コーン,チンゲンサイ,しょうが<br>にんにく,にんじん,もやし,にら<br>パインアップル,もも | こめ,むぎ,あぶら,ごまあぶら<br>ごま,でんぷん,はるさめ,さとう | 782 | 30.4 |
| 13 | 金 | ○ | ご飯<br>のっぺい汁<br>さけのみそノンエッグマヨネーズ焼き<br>小松菜とえのきののり和え<br>(刻みのり) | ぎゅうにゅう,とうふ<br>あぶらあげ,わかめ,さつまあげ<br>さけ,みそ,のり | ほししいたけ,にんじん,だいこん<br>こんにゃく,ながねぎ,にんにく<br>しょうが,はくさい,えのきたけ<br>こまつな,ほうれんそう | こめ,あぶら,じゃがいも<br>でんぷん,ノンエッグマヨネーズ<br>さとう | 760 | 35.5 |
| 16 | 月 | ○ | ご飯<br>さつま芋シチュー<br>ハンバーグイタリアンソース<br>みかん★ | ぎゅうにゅう,とりにく<br>なまクリーム,ぶたにく,とうふ<br>たまご,チーズ | にんにく,たまねぎ,にんじん<br>れんこん,トマト,みかん | こめ,あぶら,さつまいも<br>こむぎこ,バター,パンこ<br>オリーブあぶら,でんぷん,さとう | 850 | 31.3 |
| 17 ◆ | 火 | ○ | **いりこ飯(徳島県の料理)**<br>**なると金時とわかめのみそ汁(徳島県の料理)**<br>いかの黄金揚げ<br>**すだち酢和え(徳島県の料理)** | にぼし,あぶらあげ,ぎゅうにゅう<br>とうふ,みそ,わかめ,いか | ほししいたけ,にんじん<br>こんにゃく,だいこん,まいたけ<br>ながねぎ,はくさい,こまつな<br>すだち | こめ,あぶら,さつまいも,さとう<br>でんぷん | 771 | 36.6 |
| 18 | 水 | ○ | はちみつ食パン<br>ポークビーンズ<br>カップチーズオムレツ★<br>マスカットゼリーポンチ | ぎゅうにゅう,ぶたにく<br>レンズまめ,だいず,たまご<br>チーズ | にんにく,セロリー,たまねぎ<br>にんじん,トマト,パセリ,もも<br>パインアップル,レモン | はちみつパン,あぶら,じゃがいも<br>さとう<br>カットゼリー(マスカット) | 873 | 39.2 |
| 19 | 木 | ○ | ご飯<br>キムチスープ<br>鶏肉のマッシュポテト焼き<br>大根ときゅうりの中華酢和え | ぎゅうにゅう,ぶたにく<br>なまあげ,みそ,とりにく,チーズ | にんにく,たまねぎ<br>はくさいキムチ,はくさい,にら<br>だいこん,きゅうり | こめ,あぶら,はるさめ<br>ごまあぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも,さとう | 759 | 35.3 |
| 20 | 金 | ○ | **五穀ご飯**<br>**沢煮椀**<br>**かつおとじゃが芋の揚げがらめ**<br>**かぶとツナの和え物** | ぎゅうにゅう,ぶたにく<br>あぶらあげ,かつお<br>まぐろフレーク | だいこん,にんじん,えのきたけ<br>ほうれんそう,しょうが,もやし<br>かぶ | こめ,ごこくまい,あぶら<br>じゃがいも,でんぷん,さとう<br>ごま,ごまあぶら | 748 | 33.0 |
| 24 | 火 | ○ | ご飯<br>みそけんちん汁<br>コロコロさめの甘辛揚げ<br>糸寒天のサラダ | ぎゅうにゅう,とうふ<br>あぶらあげ,みそ,わかめ<br>もうかざめ,こんにゃくかんてん | ごぼう,だいこん,こんにゃく<br>にんじん,ぶなしめじ,ながねぎ<br>しょうが,キャベツ,コーン<br>ほうれんそう | こめ,あぶら,さといも,でんぷん<br>さとう | 782 | 35.4 |
| 25 | 水 | ○ | しょうゆラーメン(つけ麺)<br>ジャーマンポテト<br>カクテキ | ぶたにく,だいず,ぎゅうにゅう<br>ベーコン | にんにく,しょうが,にんじん<br>キャベツ,もやし,ながねぎ<br>こまつな,たまねぎ,コーン<br>だいこん,きゅうり | むしちゅうかめん,あぶら,バター<br>じゃがいも,ごまあぶら | 762 | 28.6 |
| 26 | 木 | ヨ | ポークストロガノフ<br>キャベツとコーンのサラダ<br>みかん★ | ぶたにく,ぶたレバー,だいず<br>レンズまめ,なまクリーム<br>のむヨーグルト | パセリ,にんにく,しょうが<br>たまねぎ,にんじん<br>マッシュルーム,トマト,キャベツ<br>コーン,みかん | こめ,バター,あぶら,さとう<br>こむぎこ | 822 | 27.2 |
| 27 | 金 | ○ | 高野豆腐のあんかけ丼<br>大根サラダ<br>はちみつレモンゼリー★ | ぶたにく,こうやどうふ<br>ぎゅうにゅう<br>わかめ,あぶらあげ | たまねぎ,にんじん,たけのこ<br>ほししいたけ,はくさい<br>だいこん,きゅうり<br>ほうれんそう | こめ,むぎ,あぶら,さとう<br>でんぷん<br>はちみつレモンゼリー | 778 | 28.1 |
| 30 | 月 | ○ | ねぎ塩豚丼<br>揚げごぼうと大豆の青のり風味<br>海藻サラダ | ぶたにく,ぎゅうにゅう,だいず<br>あおのり,かいそうミックス | しょうが,たまねぎ,にんじん<br>もやし,ながねぎ,レモン,ごぼう<br>だいこん,キャベツ | こめ,むぎ,あぶら,さとう,ごま<br>でんぷん | 757 | 29.9 |
| 給食回数 | | | 19 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 |

「ブ」のかたちのにんじんをさがしてみてね！

## 献立メモ

**10月27日(火)～11月9日(月)の読書週間にちなんだ料理(学校司書が選ぶブックメニュー)**

「食育」と「読書」のコラボレーション企画として、2日(月)～9日(月)の間にブックメニューを作ります。

・2日**「美雨13歳のしあわせレシピ」**肉じゃが

・4日**「十年屋 3 時にはお断りもいたします」**魚介と野菜がゴロゴロ入ったトマトスープ、野菜サラダ

・5日**「給食番長」**番長のカレーライス、ひじきのサラダ (このレシピは栄養士が選定)

・6日**「給食委員はアイドル」**南蛮だれの鶏肉のから揚げ

・9日**「タスキメシ」**じゃが芋とベーコンのトマトクリーム煮込み、里芋と豚肉の照り焼き炒め

**2日(月)【文化の日(3日)】**

いちょうの形のかまぼこが入った「わかたま汁」を作ります。

**6日(金)**
**【いい歯の日(8日)】**

11月8日の「いい歯の日」にちなみ、噛み応えのあるメニューを提供します。「かみかみサラダ(ちりめんじゃこ、茎わかめ)」よく噛んで食べることを意識してみましょう。

**10日(火)【福生蔵開き(7日)】**

7日の福生蔵開きに合わせて、福生市産の酒粕を使った酒粕入り豚汁を作ります。

**17日(火)**
**【食育の日(毎月19日)】**
**【徳島県の料理】**

徳島県は、農業や漁業などが盛んに行われている地域の一つです。

・**「いりこ飯」**煮干し(いりこ)と他の食材をご飯に混ぜこんだ伝統的な混ぜご飯です。

・**「なると金時とわかめのみそ汁」**ホクホクとした食感が特徴であるさつまいもの“なると金時”と、鳴門海域でとれるわかめを使ったみそ汁です。

・**「すだち酢和え」**徳島県はすだちの生産量が日本一です。徳島県産のすだち果汁を和え物に入れます。

**20日(金)【新嘗祭(23日)】**
**【和食の日(24日)】**

新嘗祭は、その年に収穫された穀物に感謝をする日です。給食では、「五穀ご飯」を作ります。

和食の日は、「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」(いい日本食)にちなんでいます。「五穀ご飯」とだしの効いた「沢煮椀」、旬の魚の一汁二菜の献立です。

**25日(水)【地場野菜の日】**

地元の野菜を味わいましょう。

◎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。◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。
◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。
◎牛乳欄の「プ」は飲むヨーグルト(プレーン)、「ヨ」は飲むヨーグルト(180ml)です。

《問合せ先》
福生市学校給食センター
(電話)　042-551-8351

修正
081021

令和8年度11月

# 学校給食予定献立表

（中学校・食物アレルギー対応給食）
福生市学校給食センター

| 日 | 曜 | 豆乳 | 献立名 | 主な材料とその働き：おもに体をつくるもとになる | 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 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 ◆ | 月 | ○ | ご飯<br>**いちょうのすまし汁**<br>さんまの山椒焼き<br>**肉じゃが(ブックメニュー)** | だいずいんりょう,かまぼこ<br>とうふ,わかめ,さんま,ぶたにく | にんじん,たまねぎ,コーン<br>しょうが,しらたき,さやいんげん | こめ,じゃがいも,さとう | 750 | 29.1 |
| 4 | 水 | ○ | きなこ揚げパン<br>**魚介と野菜がゴロゴロ入ったトマトスープ(ブックメニュー)**<br>**野菜サラダ(ブックメニュー)**<br>ラ・フランスゼリー | きなこ,だいずいんりょう<br>ベーコン,ほたて,たら | にんにく,セロリー,たまねぎ<br>にんじん,トマト,パセリ<br>キャベツ,きゅうり,コーン | こめこパン,あぶら,さとう<br>オリーブあぶら,じゃがいも<br>ラ・フランスゼリー | 896 | 25.5 |
| 5 | 木 | ○ | **番長のカレーライス(ブックメニュー)**<br>**ひじきのサラダ(ブックメニュー)**<br>みかん | ぶたにく,ぶたレバー,レンズまめ<br>だいずいんりょう,ひじき<br>まぐろフレーク | にんにく,しょうが,たまねぎ<br>にんじん,りんご,キャベツ<br>こまつな,みかん | こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも<br>こめこ,さとう | 798 | 24.6 |
| 6 | 金 | ○ | さつま芋ご飯<br>かぶと生揚げのみそ汁<br>**南蛮だれの鶏肉のから揚げ(ブックメニュー)**<br>**かみかみサラダ** | だいずいんりょう,なまあげ,みそ<br>とりにく,ちりめんじゃこ<br>くきわかめ | たまねぎ,にんじん,えのきたけ<br>かぶ,ながねぎ,しょうが<br>ピーマン,キャベツ | こめ,さつまいも,ごま,でんぷん<br>あぶら,さとう,マーマレード<br>ごまあぶら | 793 | 35.7 |
| 9 | 月 | ○ | ご飯<br>じゃが芋とベーコンのトマト煮込み<br>**里芋と豚肉の照り焼き炒め(ブックメニュー)**<br>りんご | だいずいんりょう,ベーコン<br>レンズまめ,ぶたにく | にんにく,セロリー,たまねぎ<br>にんじん,トマト,キャベツ<br>パセリ,しょうが,りんご | こめ,オリーブあぶら,さとう<br>じゃがいも,こめこ,あぶら<br>とうにゅうクリームゆ,さといも | 750 | 26.0 |
| 10 | 火 | ○ | ご飯<br>**酒粕入り豚汁**<br>ほっけの香味焼き<br>チンゲン菜とハムのサラダ | だいずいんりょう,ぶたにく<br>あぶらあげ,とうふ,みそ<br>ほっけ,ハム | しょうが,ごぼう,だいこん<br>にんじん,こんにゃく,ながねぎ<br>キャベツ,コーン,チンゲンサイ | こめ,じゃがいも,さけかす<br>さとう,ごまあぶら,あぶら | 753 | 34.3 |
| 11 | 水 | コ | ツナとほうれん草の豆乳クリームスパゲッティ<br>ポテトサラダ<br>ぶどうゼリー | ベーコン,とうにゅう<br>まぐろフレーク<br>だいずいんりょう(コーヒー) | にんにく,たまねぎ,にんじん<br>エリンギ,ほうれんそう,きゅうり | げんまいパスタスパゲッティ<br>あぶら,こめこ<br>とうにゅうクリームゆ<br>じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ぶどうゼリー | 905 | 22.4 |
| 12 | 木 | ○ | 枝豆じゃこチャーハン<br>中華コーンスープ<br>春雨入り中華野菜炒め<br>手作りヨーグルト風味ゼリー | やきぶた,ちりめんじゃこ<br>だいずいんりょう,ベーコン<br>とうふ,ぶたにく,かんてん<br>とうにゅう | ながねぎ,えだまめ,しょうが<br>たまねぎ,コーン,チンゲンサイ<br>にんにく,にんじん,もやし,にら<br>レモン,りんご,もも,ようなし | こめ,むぎ,ごまあぶら,ごま<br>でんぷん,あぶら,はるさめ<br>さとう | 769 | 28.3 |
| 13 | 金 | ○ | ご飯<br>のっぺい汁<br>さけのみそノンエッグマヨネーズ焼き<br>小松菜とえのきののり和え | だいずいんりょう,とうふ<br>あぶらあげ,さつまあげ,わかめ<br>さけ,みそ,のり | ほししいたけ,にんじん,だいこん<br>こんにゃく,ながねぎ,にんにく<br>しょうが,はくさい,えのきたけ<br>こまつな,ほうれんそう | こめ,じゃがいも,でんぷん<br>ノンエッグマヨネーズ,さとう<br>あぶら | 765 | 34.9 |
| 16 | 月 | ○ | ご飯<br>さつま芋豆乳シチュー<br>ハンバーグイタリアンソース<br>みかん | だいずいんりょう,とりにく<br>とうにゅう,ぶたにく,とうふ | にんにく,たまねぎ,にんじん<br>れんこん,トマト,みかん | こめ,あぶら,さつまいも,こめこ<br>とうにゅうクリームゆ<br>コーンフレーク,オリーブあぶら<br>さとう,でんぷん | 826 | 28.5 |
| 17 ◆ | 火 | ○ | **いりこ飯(徳島県の料理)**<br>**なると金時とわかめのみそ汁(徳島県の料理)**<br>いかの黄金揚げ<br>**すだち酢和え(徳島県の料理)** | にぼし,あぶらあげ<br>だいずいんりょう,とうふ,みそ<br>わかめ,いか | ほししいたけ,にんじん<br>こんにゃく,だいこん,まいたけ<br>ながねぎ,はくさい,こまつな<br>すだち | こめ,さつまいも,さとう<br>でんぷん,あぶら | 758 | 35.8 |
| 18 | 水 | ○ | 米粉スライスパン<br>ポークビーンズ<br>かぼちゃとツナのグラタン<br>マスカットゼリーポンチ | だいずいんりょう,ぶたにく<br>レンズまめ,だいず<br>まぐろフレーク,とうにゅう,みそ | にんにく,セロリー,たまねぎ<br>にんじん,トマト,かぼちゃ<br>りんご,もも,ようなし,レモン | こめこパン,あぶら,じゃがいも<br>さとう,コーンフレーク<br>カットゼリー(マスカット) | 815 | 28.8 |
| 19 | 木 | ○ | ご飯<br>キムチスープ<br>鶏肉のマッシュポテト焼き<br>大根ときゅうりの中華酢和え | だいずいんりょう,ぶたにく<br>なまあげ,みそ,とりにく | にんにく,たまねぎ<br>はくさいキムチ,はくさい,にら<br>だいこん,きゅうり | こめ,あぶら,はるさめ<br>ごまあぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも,さとう | 764 | 35.1 |
| 20 | 金 | ○ | **五穀ご飯**<br>**沢煮椀**<br>**かつおとじゃが芋の揚げがらめ**<br>**かぶとツナの和え物**<br>「☆」のかたちのにんじんをさがしてみてね！ | だいずいんりょう,ぶたにく<br>あぶらあげ,かつお<br>まぐろフレーク | だいこん,にんじん,えのきたけ<br>ほうれんそう,しょうが,もやし<br>かぶ | こめ,ごこくまい,あぶら<br>でんぷん,じゃがいも,さとう<br>ごま,ごまあぶら | 749 | 32.3 |
| 24 | 火 | ○ | ご飯<br>みそけんちん汁<br>コロコロさめの甘辛揚げ<br>糸寒天のサラダ | だいずいんりょう,とうふ<br>あぶらあげ,みそ,わかめ<br>もうかざめ<br>こんにゃくかんてん | ごぼう,だいこん,こんにゃく<br>にんじん,ぶなしめじ,ながねぎ<br>しょうが,キャベツ,コーン<br>ほうれんそう | こめ,あぶら,さといも,でんぷん<br>さとう | 774 | 34.5 |
| 25 | 水 | ○ | しょうゆラーメン(つけ麺)<br>ジャーマンポテト<br>カクテキ | ぶたにく,だいず<br>だいずいんりょう,ベーコン | にんにく,しょうが,にんじん<br>キャベツ,もやし,ながねぎ<br>こまつな,たまねぎ,コーン<br>だいこん,きゅうり | ちゅうかめん(こめこ),あぶら<br>とうにゅうクリームゆ<br>じゃがいも,ごまあぶら | 812 | 27.9 |
| 26 | 木 | い | ポークストロガノフ<br>キャベツとコーンのサラダ<br>みかん | ぶたにく,ぶたレバー,だいず<br>レンズまめ<br>だいずいんりょう(いちご) | パセリ,にんにく,しょうが<br>たまねぎ,にんじん<br>マッシュルーム,トマト,キャベツ<br>コーン,みかん | こめ,とうにゅうクリームゆ<br>あぶら,さとう,こめこ | 814 | 23.9 |
| 27 | 金 | ○ | 高野豆腐のあんかけ丼<br>大根サラダ<br>はちみつレモンゼリー | ぶたにく,こうやどうふ<br>だいずいんりょう<br>わかめ,あぶらあげ | たまねぎ,にんじん,たけのこ<br>ほししいたけ,はくさい<br>だいこん,きゅうり<br>ほうれんそう | こめ,むぎ,あぶら,さとう<br>でんぷん<br>はちみつレモンゼリー | 754 | 27.0 |
| 30 | 月 | ○ | ねぎ塩豚丼<br>揚げごぼうと大豆の青のり風味<br>海藻サラダ | ぶたにく,だいずいんりょう<br>だいず,あおのり<br>かいそうミックス | しょうが,たまねぎ,にんじん<br>もやし,ながねぎ,レモン,ごぼう<br>だいこん,キャベツ | こめ,むぎ,あぶら,さとう,ごま<br>でんぷん | 785 | 30.2 |
| 給食回数 | | | 19 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 |

## 献立メモ

**10月27日(火)～11月9日(月)の読書週間にちなんだ料理(学校司書が選ぶブックメニュー)**

「食育」と「読書」のコラボレーション企画として、2日(月)～9日(月)の間にブックメニューを作ります。

・2日**「美雨13歳のしあわせレシピ」**肉じゃが

・4日**「十年屋 3 時にはお断りもいたします」**魚介と野菜がゴロゴロ入ったトマトスープ、野菜サラダ

・5日**「給食番長」**番長のカレーライス、ひじきのサラダ（このレシピは栄養士が選定）

・6日**「給食委員はアイドル」**南蛮だれの鶏肉のから揚げ

・9日**「タスキメシ」**里芋と豚肉の照り焼き炒め

**2日(月)【文化の日(3日)】**

いちょうの形のかまぼこが入った「すまし汁」を作ります。

**6日(金)**
**【いい歯の日(8日)】**

11月8日の「いい歯の日」にちなみ、噛み応えのあるメニューを提供します。「かみかみサラダ(ちりめんじゃこ、茎わかめ)」よく噛んで食べることを意識してみましょう。

**10日(火)【福生蔵開き(7日)】**

7日の福生蔵開きに合わせて、福生市産の酒粕を使った酒粕入り豚汁を作ります。

**17日(火)**
**【食育の日(毎月19日)】**
**【徳島県の料理】**

徳島県は、農業や漁業などが盛んに行われている地域の一つです。

・**「いりこ飯」**煮干し(いりこ)と他の食材をご飯に混ぜこんだ伝統的な混ぜご飯です。

・**「なると金時とわかめのみそ汁」**ホクホクとした食感が特徴であるさつまいもの“なると金時”と、鳴門海域でとれるわかめを使ったみそ汁です。

・**「すだち酢和え」**徳島県はすだちの生産量が日本一です。徳島県産のすだち果汁を和え物に入れます。

**20日(金)【新嘗祭(23日)】**
**【和食の日(24日)】**

新嘗祭は、その年に収穫された穀物に感謝をする日です。給食では、「五穀ご飯」を作ります。

和食の日は、「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」(いい日本食)にちなんでいます。「五穀ご飯」とだしの効いた「沢煮椀」、旬の魚の一汁二菜の献立です。

**25日(水)【地場野菜の日】**

地元の野菜を味わいましょう。

◎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。◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。
◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。
◎豆乳欄の「コ」はコーヒー豆乳、「い」はいちご豆乳です。

《問合せ先》
福生市学校給食センター
(電話)　042-551-8351

修正
081021