

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

令和7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			
4	火	○	十三夜ご飯 いちじょうのわかたま汁 さんまの塩焼き(ブックメニュー) じゃが芋のうま煮	ぎゅうにゅう,かまぼこ,とうふ たまご,わかめ,さんま,ぶたにく さつまあげ	えだまめ,にんじん,たまねぎ しょうが,さやいんげん	こめ,くり,あぶら,でんぷん じゃがいも,さとう	788	34.1	4日(火) 十三夜(2日)・文化の日(3日) 十三夜は別名「栗名月」と言います。文化の日は季節の食材を
5	水	○	ココア揚げパン ABCスープ(ブックメニュー) ツナサラダ ラ・フランスゼリー★	ぎゅうにゅう,ベーコン まぐろフレーク	にんにく,セロリー,たまねぎ にんじん,トマト,パセリ キャベツ,コーン,きゅうり	コッペパン,あぶら,さとう じゃがいも,マカロニ オリーブあぶら ラ・フランスゼリー	787	24.6	使った一汁二菜の和食料理を作ります。 4日(火)～12日(水)読書週間にちな
6	木	○	大根の葉でかさ増ししたご飯(ブックメニュー) もやしと油揚げの味噌汁 白身魚の甘辛あんかけ(ブックメニュー) 大根と人参の煮物(ブックメニュー)	ぎゅうにゅう,あぶらあげ わかめ,みそ,パンガシウス なまあげ	だいこんは,もやし ほうれんそう,しょうが だいこん,にんじん	こめ,あぶら,ごま,じゃがいも でんぷん,さとう	768	31.4	んだ料理(学校司書が選ぶブックメニュー) 10月27日(月)～11月9日(日)の読書週間にちなんで、ブックメニューを作ります。
7	金	○	ごぼうとひよこ豆のドライカレー かみかみサラダ 花みかん★	ぶたにく,だいず,ひよこまめ ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ あぶらあげ	にんにく,しょうが,セロリー ごぼう,たまねぎ,エリンギ にんじん,だいこん,こまつな みかん	こめ,むぎ,あぶら,さとう ごまあぶら	748	27.9	4日「やきざかなののろい」さんまの塩焼き 5日「給食アンサンブル」ABCスー
10	月	○	ブテラバット(ネパール風チャーハン) トウクパ(ブックメニュー) サーモンのスパイス焼き ポテトサラダ	ぶたにく,ぎゅうにゅう,とりにく ヨーグルト,サーモントラウト	しょうが,にんにく,たまねぎ にんじん,セロリー,トマト きゅうり	こめ,あぶら,ごまあぶら そうめん,じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	759	35.0	6日「あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。」大根の葉でかさ増ししたご飯、白身魚の甘辛あんかけ、大根と人参の煮物
11	火	○	ご飯 豚汁 ふく☆うまからあげ キャベツと海藻のサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく あぶらあげ,とうふ,みそ とりにく,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,ながねぎ にんにく,キャベツ,きゅうり	こめ,あぶら,じゃがいも さけかす,ノンエッグマヨネーズ でんぷん,さとう	756	33.2	10日「トウクパをたべよう インドのごちそうスープ」トウクパ
12	水	○	煮干しだしの韓国うどん(ブックメニュー) さめの香味ソース トマト肉じゃが みかんゼリー★	かまぼこ,あぶらあげ,わかめ たまご,ぎゅうにゅう,もうかざめ ぶたにく	にんじん,ぶなしめじ,ながねぎ しょうが,たまねぎ,トマト えだまめ	うどん,ごまあぶら,でんぷん あぶら,さとう,じゃがいも みかんゼリー	748	39.9	12日「チェリーシュリンプ わたしは、わたし」煮干しだしの韓国うどん是非本を読んでみてください！
13	木	○	さつま芋ご飯 鶏ごぼう汁 ししゃものさざれ焼き 大根と豚肉の炒め煮	ぎゅうにゅう,とりにく,とうふ あぶらあげ,わかめ からふとししゃも,ぶたにく	しょうが,にんじん,ごぼう こんにゃく,ほうれんそう えのきたけ,ながねぎ パセリ,だいこん	こめ,さつまいも,あぶら,ごま ノンエッグマヨネーズ,パンこ さとう	763	33.0	 7日(金)いい歯の日(8日)
14	金	マ	ご飯 かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 和風ハンバーグ ひじきとツナの和え物	のむヨーグルト(マスカット) とうふ,あぶらあげ,みそ ぶたにく,たまご,おから ぎゅうにゅう,ひじき まぐろフレーク	かぼちゃ,たまねぎ,ぶなしめじ だいこん,にんじん,はくさい こまつな	こめ,あぶら,さとう	748	32.2	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。「ごぼうとひよこ豆のドライカレー」
17	月	○	ご飯 中華コーンスープ 回鍋肉 フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう,だいず,たまご ぶたにく,みそ,ヨーグルト	たまねぎ,コーン,しょうが こまつな,ながねぎ,にんにく にんじん,ほししいたけ キャベツ,パインアップル,もも	こめ,あぶら,でんぷん,さとう	777	32.5	「かみかみサラダ」 11日(火)福生市の酒造、蔵開き
18	火	○	ご飯 だんご汁(大分県の料理) 鶏天(大分県の料理) あいませ(大分県の料理)	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,みそ とりにく,とうふ	にんじん,ごぼう,ながねぎ しょうが,きりぼしだいこん ほししいたけ,こんにゃく ぜんまい	こめ,あぶら,さといも,すいとん こむぎこ,さとう,ごま	804	35.7	福生市産の酒かすを使って「ふく☆うまから揚げ(鶏肉のから揚げ)」を作ります。
19	水	○	ツナれんこんおろしスパゲッティ(刻みのり) 揚げごぼう青のり風味 糸寒天のサラダ	まぐろフレーク,のり ぎゅうにゅう,あおのり こんにゃくかんてん	だいこん,れんこん,ごぼう にんじん,キャベツ,コーン こまつな	スパゲッティ,あぶら,さとう こめこ,でんぷん オリーブあぶら	805	28.1	 18日(火)食育の日(毎月19日)
20	木	○	ビーンズカレー キャベツとにんじんのサラダ 花みかん★	ぶたレバー,とりにく,だいず レンズまめ,ひよこまめ ぎゅうにゅう	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,りんご,エリンギ キャベツ,こまつな,コーン みかん	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも こむぎこ,さとう	826	29.4	大分県の料理 「だんご汁」小麦粉のお団子
21	金	○	五穀ご飯 沢煮鮎 鮭の塩こうじ焼き 厚揚げのそぼろ煮	ぎゅうにゅう,ぶたにく あぶらあげ,かまぼこ,さけ だいず,なまあげ	だいこん,にんじん,えのきたけ こまつな,しょうが,たまねぎ えだまめ	こめ,ごこくまい,あぶら,さとう でんぷん	776	44.7	入り麦みそ汁です。 「鶏天」 食べやすい大きさに切った鶏肉の天ぷらです。
25	火	○	チキンピラフ ポトフ ツナ入りオムレツ★ りんご	とりにく,ぎゅうにゅう,ベーコン ウインナー,たまご,なまクリーム まぐろフレーク	にんじん,たまねぎ,えだまめ セロリー,キャベツ,りんご	こめ,あぶら,じゃがいも	781	32.3	「あいませ」炒めた野菜と崩した豆腐を和えた料理です。
26	水	ブ	エイシ(エジプトのパン) レンズ豆のポタージュ シシカバブ(エジプトの料理) ひよこ豆のサラダ	のむヨーグルト(プレーン) ぎゅうにゅう,しろいんげんまめ レンズまめ,なまクリーム ぶたにく,たまご,ひよこまめ	たまねぎ,パセリ,にんにく ズッキーニ,キャベツ,にんじん きゅうり	はいがிரிひらやきパン あぶら,バター,こむぎこ, パンこ,オリーブあぶら さとう	856	34.5	21日(金)いい日本食の日(新嘗祭・23日)(和食の日・24日)
27	木	○	ビビンバ ワンタンスープ はちみつレモンゼリー★	ぶたにく,みそ,ぎゅうにゅう	にんにく,しょうが,もやし こまつな,にんじん,はくさい ぶなしめじ,ながねぎ	こめ,あぶら,さとう ワンタンのかわ,ごまあぶら はちみつレモンゼリー	750	30.0	新嘗祭にちなんだ「五穀ご飯」と旬の魚の一汁二菜和食献立です。 26日(水)エジプトの料理
28	金	○	中華丼 春雨の中華サラダ 花みかん★	ぶたにく,うずらたまご かまぼこ,いか,ぎゅうにゅう	にんにく,しょうが,たまねぎ たけのこ,にんじん ほししいたけ,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	753	29.1	「エイシ」「シシカバブ(串焼き肉)」 六小6年生が学習した世界の料理の一部を紹介します。 27日(木)地場野菜の日
給食回数 18 回									地元の野菜を味わいましょう。
※ 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。 ★：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
◎牛乳欄の「マ」は飲むヨーグルト(マスカット)、「ブ」は飲むヨーグルト(プレーン)です。 (電話) 042-551-8351
◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。