

学校給食予定献立表

令和7年度11月

(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			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 いちょうのわかたまご 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、でんぶん、じやがいも、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使った一汁二菜の和食料理を作ります。	
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、じやがいも、マカロニ、オリーブあぶら、ラ・フランスゼリー	787	24.6	4日(火)~12日(水)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)	
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、じやがいも、でんぶん、さとう	768	31.4	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、だいす、ひよこまめ、ぎゅうにゅう、ちりめんじやこ、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スープ	
10	月	○	ブテラバット(ネパール風チャーハン) トウカバ(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、じやがいも、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、じやがいも、さけかす、ノンエッグマヨネーズ、でんぶん、さとう	756	33.2	10日「トウカバをたべよう インドのごちそうスープ」トウカバ	
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 トマト肉じやが 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、でんぶん、あぶらさとう、じやがいも、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)にちなんで嗜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、だいす、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、でんぶん、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) あいまぜ(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、きりぼし大いこん、ほししいたけ、こんにゃく、せんまい	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、でんぶん、オリーブあぶら	805	28.1	18日(火)食育の日(毎月19日) 大分県の料理 「だんご汁」小麦粉のお団子入り麦みそ汁です。	
20	木	○	ビーンズカレー キャベツとんじんのサラダ 花みかん★	ぶたレバー、とりにく、だいす、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、じやがいも、こむぎこ、さとう	826	29.4	「鶏天」食べやすい大きさに切った鶏肉の天ぷらです。	
21	金	○	五穀ご飯 沢煮椀 鯵の塩こうじ焼き 厚揚げのそぼろ煮	「ご飯」のかたちのにんじんをさがしてみてね!	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ、さけ、だいす、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、でんぶん	776	44.7	「あいまぜ」炒めた野菜と崩した豆腐を和えた料理です。
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、じやがいも	781	32.3	21日(金)いい日本食の日(新嘗祭・23日) (和食の日・24日)	
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	はいがいりひらやきパン、あぶら、バター、こむぎこ、パンこ、オリーブあぶら	856	34.5	新嘗祭にちなんだ「五穀ご飯」と旬の魚の一汁二菜と食献立です。	
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	26日(水)エジプトの料理「エイシ」「シシカバブ(串焼き肉)」	
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、チングンサイ、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	753	29.1	六小6年生が学習した世界の料理の一部を紹介します。	
給食回数				18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	27日(木)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。

○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「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。

◆ : 放送原稿「いただきます」の発行日です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351