

学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)

令和7年度11月

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			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 いちょうのすまし汁 さんまの塩焼き(ブックメニュー) じゃが芋のうま煮	だいすいんりょう,かまぼこ とうふ,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,でんぶん,あぶら じやがいも,さとう	778	33.0	* 11月から豆乳の商品名が変わります * 原材料表を御確認ください <u>4日(火)・文化の日(3日)</u> 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つた一汁二菜の和食料理を作ります。
5	水	○	ココア揚げパン 米粉マカロニスープ ツナサラダ ラ・フランスゼリー	だいすいんりょう,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	こめこパン,あぶら,さとう こめこマカロニ,じやがいも オリーブあぶら ラ・フランスゼリー	771	18.1	<u>4日(火)～12日(水)</u> 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) 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。 <u>4日「やきざかなののろい」さんまの塩焼き</u> 6日「あの花が咲く丘で、君とまた出会えた。」 <u>大根の葉でかさ増したご飯、白身魚の甘辛あんかけ(ブックメニュー)</u>
6	木	○	大根の葉でかさ増したご飯(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)	だいすいんりょう,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,ごま,じやがいも,でんぶん あぶら,さとう	758	31.2	<u>4日(火)～12日(水)</u> 読書週間にちんだん料理(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。 <u>4日「やきざかなののろい」さんまの塩焼き</u> 6日「あの花が咲く丘で、君とまた出会えた。」 <u>大根の葉でかさ増したご飯、白身魚の甘辛あんかけ、大根と人参の煮物</u>
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,だいすいんりょう,ひよこまめ だいすいんりょう,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	753	28.7	<u>4日「やきざかなののろい」さんまの塩焼き</u> 6日「あの花が咲く丘で、君とまた出会えた。」 <u>大根の葉でかさ増したご飯、白身魚の甘辛あんかけ、大根と人参の煮物</u>
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,だいすいんりょう とりにく,とうにゅう 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 ビーフン,じやがいも ノンエッグマヨネーズ	770	34.7	<u>6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</u> 12日「チェリーシュリンプ わたしは、わたし」 <u>煮干しだしの韓国うどん</u> 是非本を読んでみてください!
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	だいすいんりょう,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	763	34.3	<u>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</u>
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 だいすいんりょう,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	ビーフン,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	791	37.8	<u>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</u> 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	だいすいんりょう,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 ほうれんそう,こんにゃく,パセリ えのきたけ,ながねぎ,だいこん	こめ,さつまいも,ごま,あぶら ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク,さとう	778	32.7	<u>7日(金)いい歯の日(8日)</u> 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」「かみかみサラダ」
14	金	フ	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	だいすいんりょう(フルーツミックス),とうふ,あぶらあげ,みそ ぶたにく,おから,とうにゅう 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	800	31.6	<u>11日(火)福生市の酒造、蔵開き</u> 福生市産の酒かすを使って「ふく☆うまからあげ(鶏肉のから揚げ)」を作ります。
17	月	○	ご飯 中華コーンスープ 回鍋肉 手作りヨーグルト風味ゼリー	だいすいんりょう,だいす ぶたにく,みそ,かんてん とうにゅう	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 レモン,りんご,もも,ようなし	こめ,あぶら,でんぶん,さとう	768	29.3	<u>11日(火)福生市の酒造、蔵開き</u> 福生市産の酒かすを使って「ふく☆うまからあげ(鶏肉のから揚げ)」を作ります。
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)	だいすいんりょう,あぶらあげ みそ,とうふ,とりにく	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,さといも,しらたまこ こめこ,あぶら,さとう,ごま	796	35.5	<u>18日(火)食育の日(毎月19日)</u> 大分県の料理 「だんご汁」豆腐と白玉粉で作ったお団子入り麦みそ汁です。
19	水	○	ツナれんこんおろしスパゲッティ 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 だいすいんりょう,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	げんまいめん,あぶら,さとう こめこ,でんぶん,オリーブあぶら	756	21.5	<u>19日(水)地場野菜の日</u> 9種地を応援しよう
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,だいす レンズまめ,ひよこまめ だいすいんりょう	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 こめこ,さとう	863	28.2	<u>21日(金)いい日本食の日(新嘗祭・23日)</u> (和食の日・24日) 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。
21	金	○	五穀ご飯 沢煮椀 鮭の塩こうじ焼き 厚揚げのそぼろ煮	だいすいんりょう,ぶたにく あぶらあげ,かまぼこ,さけ だいすいんりょう	だいこん,にんじん,えのきたけ こまつな,ながねぎ たまねぎ	こめ,ごこくまい,あぶら,さとう でんぶん	760	44.4	<u>22日(土)地場野菜の日</u> 食べやすい大きさ
25	火	○	チキンピラフ ポトフ かぼちゃのツナコロッケ りんご	とりにく,だいすいんりょう ベーコン,ウインナー 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,かぼちゃ りんご	こめ,あぶら,じやがいも,こめこ コーンフレーク	898	27.7	<u>23日(日)地場野菜の日</u> に切った鶏肉の天ぷらです。
26	水	コ	米粉スライスパン レンズ豆のポタージュ シシカバ(エジプトの料理) ひよこ豆のサラダ	だいすいんりょう(コーヒー) とうにゅう,しろいんげんまめ レンズまめ,ぶたにく,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	こめこパン,あぶら,こめこ コーンフレーク,オリーブあぶら さとう	818	28.0	<u>24日(月)エジプトの料理</u> 「シシカバ(串焼き肉)」
27	木	○	ビビンバ 米粉ワンタンスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく,みそ,だいすいんりょう	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 こめこワンタン,ごまあぶら はちみつレモンゼリー	748	25.8	<u>25日(火)地場野菜の日</u> 地元の野菜を味わいましょう。
28	金	○	中華丼 春雨の中華サラダ 花みかん	ぶたにく,かまぼこ,いか だいすいんりょう	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 でんぶん,はるさめ,さとう	748	28.8	<u>26日(水)地場野菜の日</u> 地元の野菜を味わいましょう。
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	

◎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。

《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。

福生市学校給食センター

○豆乳欄の「フ」はフルーツミックス豆乳、「コ」はコーヒー豆乳です。

(電話) 042-551-8351

◆ : 放送原稿「いただきます」の発行日です。

