

学校給食予定献立表

令和6年度11月

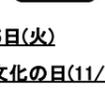
Table with columns: 日曜 (Day/Week), 牛乳 (Milk), 献立名 (Menu Name), 主な材料とその働き (Main Ingredients and Functions), エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 献立メモ (Menu Notes). Rows include items like 'ノギ屋の鳥飯', 'タンダの山菜鍋', 'いちじょうのわかたまた汁', etc.

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。 牛乳欄の「ティ」はミルクティー、「ヨ(マ)」は飲むヨーグルト(マスカット)、「ヨ(プ)」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

学校給食予定献立表

令和6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				
1	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	とりにく、だいずいんりょう ぶたにく、みそ、のり	たまねぎ、にんじん、りんご、にら しょうが、さんさい、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、さとう、でんぷん	748	33.5	<p>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)</p> <p>10月27日(日)~11月9日(土)の読書 週間にちなんで、ブックメニューを作 ります。</p> <p>1日「精霊の守り人」ノギ屋の鳥 飯・タンダの山菜鍋</p> <p>5日「どこからきたの?おべんとう」 鱈フライタルタルソース・ブロッコ リーとコーンの塩昆布和え</p> <p>6日「ぎょうれつのできるすうぶやさ さん」ぎょうれつのできるすうぶやさ んのトマトスープ</p> <p>7日「そして、パトンは渡された」 生姜ご飯・具だくさん味噌汁・ニン ニクとニラっぱいの餃子風</p> <p>8日「カレーライスを一から作る」 一から作ったカレーライス</p> <p>是非本を読んでみてください!</p>   <p>いちょうの形のかまぼこが入った 「すまし汁」を作ります。</p> <p>いい歯の日(11/8)</p> <p>いい歯の日(11/8)にちなんで噛み応 えのあるメニューを出します。「ブ ロッコリーとコーンの塩昆布和え」</p>  <p>13日(水)・18日(月)</p> <p>福生市内の酒造の酒かすを 使った料理 加熱して</p>  <p>アルコールを飛ばします ので、安心して食べてください。</p> <p>ふく☆うまから揚げ…鶏肉のから揚 げの下味に酒かすを使います 酒粕入り豚汁…煮切った 酒粕を仕上げに入れます</p> <p>19日(火)食育の日(毎月19日)</p> <p>インドの料理 「ダルカレー(豆のカレー)」</p> <p>インドでは菜食主義の人が 多く、定番の家庭料理です。大豆、 ひよこ豆、レンズ豆を入れました。</p> <p>「アチャール」インドが発祥の地と言 われる漬物です。カレーには欠かせ ません。</p> <p>「豆乳ミルクティ」インドで生産が盛 んな紅茶を使った飲み物です。</p> <p>22日(金)いい日本食の日</p>  <p>(和食の日・24日)</p> <p>(新嘗祭・23日)</p> <p>新嘗祭にちなんだ五穀</p> <p>ご飯と、旬の魚の 一汁二菜和食献立です。</p>  <p>26日(火)</p> <p>地場野菜の日 今年猛暑の 影響で、野菜の生育が遅いよう です。農家の人が苦勞して作った野菜 を味わって食べましょう。</p>	
5	火	○	ご飯 いちょうのすまし汁 鱈フライタルタルソース ブロッコリーとコーンの塩昆布和え	だいずいんりょう、かまぼこ とうふ、わかめ、あじ、しおこんぶ	にんじん、たまねぎ、レモン コーン、キャベツ、ブロッコリー	こめ、でんぷん、こめこ コーンフレーク、あぶら ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	754	28.1		
6	水	○	揚げパン ぎょうれつのできるすうぶやさんのトマ トスープ ダイスサラダ	だいずいんりょう、ベーコン	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、トマト、パセリ だいこん、えだまめ	こめこパン、あぶら、さとう じゃがいも、こめこマカロニ、ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	868	18.9		
7	木	○	生姜ご飯 具だくさん味噌汁 ニンニクとニラっぱいの餃子風 ラ・フランスゼリー	ぶたにく、だいずいんりょう あぶらあげ、みそ	しょうが、だいこん、にんじん はくさい、かぶ、ながねぎ にんにく、たまねぎ、にら、コーン	こめ、さとう、あぶら、でんぷん ラ・フランスゼリー	747	28.0		
8	金	○	一から作ったカレーライス ひよこ豆のサラダ みかん	とりにく、だいずいんりょう ひよこまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、キャベツ きゅうり、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 オリーブあぶら、さとう	746	20.9		
11	月	○	チキンピラフ じゃが芋の味噌豆乳スープ かぼちゃとウインナーのトマトグラタン りんご	とりにく、だいずいんりょう レンズまめ、だいず、とうにゅう みそ、ウインナー	にんじん、たまねぎ、えだまめ にんにく、はねぎ、かぼちゃ りんご	こめ、あぶら、じゃがいも、こめこ げんまいシュレット	771	29.2		
12	火	○	ご飯 味噌けんちん汁 焼きししゃも(2本) 厚揚げのそぼろ煮	だいずいんりょう、あぶらあげ みそ、わかめ、からふと、ししゃも とりにく、だいず、なまあげ	だいこん、ごぼう、こんにやく にんじん、ぶなしめじ ほうれんそう、こまつな、ながねぎ しょうが、たまねぎ、えだまめ	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう でんぷん	743	36.9		
13	水	○	カレーうどん ふく☆うまからあげ ごま和え	ぶたにく、あぶらあげ、みそ わかめ、だいずいんりょう とりにく	たまねぎ、こまつな ほうれんそう、ながねぎ しょうが、にんにく、にんじん とりにく	フォー(こめこのひらうちめん) あぶら、でんぷん、さけかす ノンエッグマヨネーズ、ごま さとう	806	37.8		
14	木	☞	さつま芋おこわ もやしと油揚げの味噌汁 和風ハンバーグ じゃこサラダ	だいずいんりょう(コーヒー) あぶらあげ、みそ、ぶたにく おから、とうにゅう ちりめんじゃこ	もやし、キャベツ、たまねぎ だいこん、にんじん、こまつな	もちごめ、こめ、さつまいも、ごま じゃがいも、あぶら、さとう	799	31.7		
15	金	○	ご飯 秋野菜麻婆 春雨の中華サラダ みかん	だいずいんりょう、ぶたにく だいず、みそ、とうふ	しょうが、にんにく、ながねぎ たけのこ、れんこん、ぶなしめじ なす、きくらげ、にんじん チンゲンサイ、みかん	こめ、あぶら、さとう、でんぷん はるさめ	744	29.8		
18	月	○	鮭ご飯 酒粕入り豚汁 ちくわの磯辺マヨネーズ焼き(2本) キャベツと海藻のサラダ	さけ、だいずいんりょう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、わかめ ちくわ、かつおぶし、あおのり かいそうミックス	ごぼう、だいこん、にんじん ぶなしめじ、ほうれんそう ながねぎ、こまつな キャベツ	こめ、もちごめ、ごま、じゃがいも さけかす、ノンエッグマヨネーズ あぶら、さとう	742	32.1		
19	火	ティ	ターメリックライス ダルカレー(インドの料理) キャベツのアチャール(インドの料理) みかん	だいずいんりょう(こうちや) だいず、ひよこまめ、レンズまめ みかん	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり レモン、みかん	こめ、あぶら、じゃがいも オリーブあぶら、さとう	785	24.6		
20	水	○	ツナれんこんおろしスパゲッティ 糸寒天のサラダ フルーツ豆乳ヨーグルト	まぐろフレーク、のり だいずいんりょう こんにやくかんてん だいずヨーグルト	だいこん、れんこん、にんじん キャベツ、コーン、こまつな りんご、もも、よなし	げんまいめん、あぶら、さとう オリーブあぶら	767	24.2		
21	木	○	わかめご飯 豆乳ごま担々風スープ いかのケチャップあんかけ こんにやくサラダ	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	にんにく、にんじん、はくさい チンゲンサイ、しょうが、たまねぎ こんにやく、だいこん、こまつな	こめ、ごまあぶら、じゃがいも はるさめ、ごま、あぶら、さとう でんぷん	740	32.2		
22	金	○	五穀ご飯 紅葉のすまし汁 鮭の竜田揚げ甘辛あんかけ 肉じゃが	だいずいんりょう、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、えのきたけ、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、さとう、じゃがいも	755	37.7		
25	月	○	ご飯 中華コーンスープ トッポキ チンゲンサイとハムのサラダ	だいずいんりょう、とりにく だいず、さつまあげ、みそ、ハム	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、にら、もやし チンゲンサイ	こめ、あぶら、でんぷん、さとう トッポキ、ごまあぶら	746	28.4		
26	火	☞	きのこご飯 吉野汁 さんまの蒲焼き 大根と豚肉の炒め煮	あぶらあげ だいずいんりょう(ココア) とりにく、とうふ、さんま、ぶたにく	ぶなしめじ、ほしいたけ にんじん、ながねぎ、こまつな しょうが、だいこん、こんにやく	こめ、でんぷん、さとう、あぶら じゃがいも	812	27.4		
27	水	○	米粉スライスパン ポークビーンズ ツナカレーペースト キャベツとコーンのサラダ	だいずいんりょう、ぶたにく だいず、まぐろフレーク	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、ぶなしめじ、トマト キャベツ、こまつな、コーン	こめこパン、あぶら、じゃがいも さとう、ノンエッグマヨネーズ	784	29.4		
28	木	○	豚丼 豆まめ揚げあんかけ ひじきのサラダ	ぶたにく、だいずいんりょう こうやどうふ、だいず、ひじき まぐろフレーク	しょうが、たまねぎ、にんじん しらたき、キャベツ、こまつな	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんぷん	804	33.9		
29	金	○	ビビンバ ビーフンスープ	ぶたにく、みそ、だいずいんりょう	にんにく、しょうが、もやし こまつな、にんじん、えのきたけ はくさい、チンゲンサイ、ながねぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう ビーフン	748	26.6		
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。

◎豆乳欄の「☞」はコーヒー豆乳、「ティ」は豆乳ミルクティ「☞」はココア豆乳です。

◆ : 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