

学校給食予定献立表

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のとなる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもととなる			
1	水	東京牛乳	きなこ揚げパン チンゲン菜のクリームスープ 東京産糸寒天のサラダ	きなこ、ぎゅうにゅう、とりにく スキムミルク、かんてん	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ キャベツ、コーン、こまつな にんにく	コッペパン、あぶら、さとう じやがいも、こむぎこ とうにゅうクリームゆ オリーブあぶら	771	27.0	1日(水)【都民の日】 東京都の食材(糸寒天)を使った献立です。 
2	木	○	親子丼 小松菜とひじきのおひたし (糸削り節) 花みかん★	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう あぶらあげ、ひじき、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ はくさい、こまつな、みかん	こめ、あぶら、さとう	743	37.7	
3	金	○	わかめご飯 しめじと小松菜の味噌汁 いわしハンバーグ 肉じゃが	わかめ、ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、みそ、いわし とりにく、たまご、とうにゅう ぶたにく	ぶなしめじ、こまつな、ながねぎ しようが、たまねぎ、にんじん しらたき	こめ、あぶら、パンこ、ごまさとう でんぶん、じやがいも	751	38.8	3日(金)【いわしの日(4日)】 1(い)0(わ)4(し)でいわしの 日です。味噌汁に使う煮干し、 しらず干しやちりめんじやこも いわしです。いわしの油には、 体を元気にしたり頭の働きを 良くしたりする「EPA」や「DHA」 が含まれています。 
6	月	○	十五夜ご飯 沢煮椀 さんまの蒲焼き 月見団子	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さんま あずき	えだまめ、だいこん、にんじん えのきたけ、こまつな、しょうが	こめ、あぶら、さといも、でんぶん さとう、したまもち	839	27.0	
7	火	○	ご飯 厚揚げといかの中華煮 白菜とわかめのサラダ ヨーグルト★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか なまあげ、わかめ、ヨーグルト	しょうが、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、はくさい、こまつな	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら、さとう	809	37.3	
8	水	○	黒砂糖食パン 白いんげん豆のトマトスープ カップチーズオムレツ★ ミックスゼリーポンチ	ぎゅうにゅう、ぶたにく ウインナー、しろいんげんまめ たまご、チーズ	セロリー、たまねぎ、トマト バセリ、パインアップル、レモン	くろさとうパン、じやがいも さとう、カットゼリー(りんご) カットゼリー(マスカット)	775	31.6	
9	木	○	ご飯 さつま汁 秋鮭のバター醤油焼き ごまあわせ	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ あぶらあげ、みそ、さけ	しょうが、ごぼう、こんにゃく にんじん、だいこん、ながねぎ もやし、こまつな	こめ、あぶら、さつまいも こむぎこ、さとう、バター でんぶん、ごま	756	36.8	
10	金	■	ターメリックライスのクリームソースが け にんじんサラダ 花みかん★	とりにく、ぎゅうにゅう スキムミルク、えび、チーズ なまクリーム のむヨーグルト(ブルーベリー) まぐろフレーク	たまねぎ、エリンギ、にんじん バセリ、キャベツ、きゅうり みかん	こめ、むぎ、あぶら、じやがいも こむぎこ、とうにゅうクリームゆ さとう	766	33.5	
14	火	○	キンバ風ませご飯(韓国の料理) (刻みのり) トックスープ(韓国の料理) 花みかん★	ぶたにく、たまご、のり ぎゅうにゅう	にんにく、じやがいも にんじん、もやし、うれんそう だいこん、にら、ながねぎ、みかん	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう トックもち	743	30.0	
15	水	◆	胚芽食パン 手作りいちごソース 皮つき野菜のボトフ 鶏肉のマッシュポテト焼き	ぎゅうにゅう、ぶたにく レンズまめ、とりにく、チーズ	いちごレモン、にんにく セロリー、たまねぎ、にんじん かぶ(ね), かぶ(は), キャベツ	はいがパン、さとう、いちごジャム あぶら、じやがいも ノンエッグマヨネーズ	767	37.4	
16	木	○	ご飯 肉豆腐 ちくわの磯辯焼き(2本) 大根ときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく やきどうふ、ちくわ、あおのり	しょうが、たまねぎ、しらたき ほししいたけ、だいこん、にんじん きゅうり	こめ、あぶら、さとう ノンエッグマヨネーズ	752	33.5	
17	金	◆	ご飯 しつぽく汁(香川県の料理) ホキのごまだれがけ 小松菜とえのきの和えもの	ぎゅうにゅう、なまあげ、ホキ	ごぼう、こんにゃく、にんじん だいこん、ぶなしめじ ほししいたけ、ながねぎ、ようが えのきたけ、はくさい、こまつな	こめ、あぶら、さといも、でんぶん さとう、ごま	748	27.2	
20	月	○	さつま芋ご飯 かきたま汁 コロコロぶりの竜田揚げ れんこんと豚肉の炒め煮	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご こんにゃく、かんてん、ぶり ぶたにく、さつまあげ	たまねぎ、こまつな、しようが にんじん、れんこん、こんにゃく さやいんげん	こめ、さつまいも、あぶら でんぶん、さとう	761	33.4	
21	火	○	ご飯 けんちん汁 鰯のさざれ焼き 五目きんぴら	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、わかめ さわら、ぶたにく さつまあげ、だいたい	こんにゃく、ほししいたけ にんじん、だいこん、ながねぎ バセリ、ごぼう、うれんそう	こめ、あぶら、じやがいも ノンエッグマヨネーズ、パンこ さとう	770	34.2	
22	水	○	ジャージャー麺 きゅうりともやしの塩昆布和え 大學芋	ぶたにく、だいたい、みそ ぎゅうにゅう、しおこんぶ	にんにく、じやがいも たけのこ、にんじん、たまねぎ ほししいたけ、もやし、きゅうり	むしゅうかめん、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら、さつまいも みすあめ	799	26.3	
23	木	▶	秋野菜のカレーライス キャベツとコーンのサラダ 花みかん★	ぶたにく、だいたい、ぶたレバー レンズまめ のむヨーグルト(プレーン)	にんにく、じやがいも りんご、れんこん、かぼちゃ エリンギ、キャベツ、にんじん きゅうり、コーン、みかん	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ こめこ、さとう	775	24.9	
24	金	○	ご飯 豆乳ごま担々風スープ 豚肉の生姜炒め りんご	ぎゅうにゅう、だいたい、とうふ とうにゅう、ぶたにく	にんにく、はくさい、チンゲンサイ たまねぎ、きりぼしまいこん にんじん、じやがいも	こめ、あぶら、ごまあぶら はるさめ、ごまさとう	796	36.7	
27	月	○	ご飯 もずくの和風スープ ジョンボギょうざ きゅうりの中華漬け	ぎゅうにゅう、なまあげ こんにゃく、かんてん、もずく ぶたにく、おから	たまねぎ、えのきたけ、こまつな キャベツ、じやがいも、きゅうり	こめ、あぶら、ごまあぶら でんぶん、ぎょうざのかわ こむぎこ、さとう	749	26.6	
28	火	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ 花みかん★	ぎゅうにゅう、ぶたにく ぶたレバー、だいたい、みそ、とうふ	にんにく、じやがいも たけのこ、ほししいたけ きくらげ、にんじん、きゅうり みかん	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、はるさめ	756	32.0	
29	水	○	スパゲッティミートソース ポテトサラダ 青りんごゼリー★	ぶたにく、だいたい ぎゅうにゅう	にんにく、じやがいも セロリー、たまねぎ、にんじん、トマト きゅうり	スパゲッティ、あぶら、さとう じやがいも ノンエッグマヨネーズ あおりんごゼリー	788	28.2	
30	木	○	ご飯 豚汁 鰯の山椒焼き こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ、さば	じやがいも たまねぎ、えのきたけ、きゅうり	こめ、あぶら、じやがいも、ごま さとう	805	32.9	
31	金	▶	チキンピラフ 野菜スープ カラフルサラダ 米粉かぼちゃケーキ★	とりにく、コーヒーミルク ワインナー、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、バセリ えのきたけ、キャベツ、だいこん きゅうり、コーン、にんにく かぼちゃ	こめ、バター、じやがいも オリーブあぶら、あぶら、さとう こめこ	811	24.2	
給食回数				22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。 ★：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。《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。
 ◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルク、「ブ」は飲むヨーグルト(ブルーベリー)、「ブ」は飲むヨーグルト(プレーン)です。

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			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のとなる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとなる			
1	水	○	きなこ揚げパン チンゲン菜の豆乳クリームスープ 東京産糸寒天のサラダ	きなこ,だいすいんりょう とりにくとうにゅう,かんてん	たまねぎ,にんじん,チングンサイ キャベツコーン,こまつな にんにく	こめこパン,あぶらさとう じやがいも,こめこオリーブあぶら とうにゅうクリームゆ	755	19.4	1日(水)【都民の日】 東京都の食材(糸寒天)を使った献立です。 
2	木	○	鶏肉のあんかけ丼 小松菜とひじきのおひたし 花みかん	とりにく,さつまあげ,なまあげ のり,だいすいんりょう あぶらあげ,ひじき,かつおぶし	たまねぎ,コーン,はくさい こまつな,みかん,にんじん	こめ,さとう,でんぶん	749	37.0	3日(金)【いわしの日(4日)】 1(い)0(オ)4(ル)でいわしの 日です。味噌汁に使う煮干し、 だしを干しやちりめんじゃこも いわしです。いわしの油には、 体を元気にしたり頭の働きを 良くしたりする「EPA」や「DHA」 が含まれています。 
3	金	○	わかめご飯 しめじと小松菜の味噌汁 いわしハンバーグ 肉じゃが	わかめ,だいすいんりょう どうふ,あぶらあげ,みそ,いわし とりにくとうにゅう,ぶたにく	ぶなしめじ,こまつな,ながねぎ しょうが,たまねぎ,にんじん しらたき	こめ,ごま,あぶらさとう でんぶん,じやがいも	760	41.4	4日(土)【秋の日】 1(い)0(オ)4(ル)でいわしの 日です。味噌汁に使う煮干し、 だしを干しやちりめんじゃこも いわしです。いわしの油には、 体を元気にしたり頭の働きを 良くしたりする「EPA」や「DHA」 が含まれています。 
6	月	○	十五夜ご飯 沢煮椀 さんまの蒲焼き 月見団子	だいすいんりょう,ぶたにく さんま,あずき	えだまめ,だいこん,にんじん えのきだけ,こまつな,しょうが	こめ,さといも,あぶら,でんぶん さとうしらたまもち	821	26.0	5日(日)【十五夜】 十五夜は月が一年で一番きれ いに見える日です。すすきや お団子、里芋をお供えして秋 の実りに感謝します。給食で は十五夜ご飯(里芋が入った ご飯)、小豆と白玉で月見団子 を作ります。 
7	火	○	ご飯 厚揚げといかの中華煮 白菜とわかめのサラダ 手作りヨーグルト風味ゼリー	だいすいんりょう,ぶたにく, いか なまあげ,わかめ,かんてん とうにゅう	しょうが,にんじん,たまねぎ チングンサイ,はくさい,こまつな レモン	こめ,あぶら,でんぶん こまあぶらさとう,いちごジャム	796	35.4	6日(月)【十五夜】 十五夜は月が一年で一番きれ いに見える日です。すすきや お団子、里芋をお供えして秋 の実りに感謝します。給食で は十五夜ご飯(里芋が入った ご飯)、小豆と白玉で月見団子 を作ります。 
8	水	○	米粉スライスパン 白いんげん豆のトマトスープ かぼちゃのグラタン ミックスゼリーポンチ	だいすいんりょう,ぶたにく ウインナー,しろいんげんまめ ベーコン,とうにゅう,みそ	セロリー,たまねぎ,トマト バセリ,かぼちゃ バインアンドル,レモン	こめこパン,じやがいも,さとう あぶら,カットゼリー(りんご) カットゼリー(マスカット)	777	21.1	7日(火)【十五夜】 十五夜は月が一年で一番きれ いに見える日です。すすきや お団子、里芋をお供えして秋 の実りに感謝します。給食で は十五夜ご飯(里芋が入った ご飯)、小豆と白玉で月見団子 を作ります。 
9	木	○	ご飯 さつま汁 秋鮭のバター醤油焼き ごま和え	だいすいんりょう,とりにく どうふ,あぶらあげ,みそ,さけ	しょうが,ごぼう,こんにゃく にんじん,だいこん,ながねぎ もやし,こまつな	こめ,あぶら,さつまいも,こめこ さとう,とうにゅうクリームゆ でんぶん,ごま	757	36.7	8日(水)【秋の日】 1(い)0(オ)4(ル)でいわしの 日です。味噌汁に使う煮干し、 だしを干しやちりめんじゃこも いわしです。いわしの油には、 体を元気にしたり頭の働きを 良くしたりする「EPA」や「DHA」 が含まれています。 
10	金	フ	ターメリックライスの豆乳クリームソース 皮がけ にんじんサラダ 花みかん	とりにく,とうにゅう,いか だいすいんりょう(フルーツミックス) まぐろフレーク	たまねぎ,エリンギ,にんじん バセリ,キャベツ,きゅうり みかん	こめ,むぎ,とうにゅうクリームゆ あぶら,じやがいも,こめこ さとう	764	29.0	9日(木)【秋の日】 1(い)0(オ)4(ル)でいわしの 日です。味噌汁に使う煮干し、 だしを干しやちりめんじゃこも いわしです。いわしの油には、 体を元気にしたり頭の働きを 良くしたりする「EPA」や「DHA」 が含まれています。 
14	火	○	キンパ風まぜご飯(韓国料理) トッケスープ(韓国料理) 花みかん	ぶたにく,のり,だいすいんりょう	にんにく,しうが,たかあん にんじん,もやし,うれんそう だいこん,にらながねぎ,みかん	こめ,ごまあぶら,さとう,あぶら トックもち	745	29.8	10日(金)【目の愛護デー】 にんじんサラダのにんじんは、 目の健康を保つビタミンAが豊 富です。 
15	水	◆	米粉丸パン 手作りいちごソース 手つき野菜のポテト 鶏肉のマッシュポテト焼き	だいすいんりょう,ぶたにく レンズまめ,とりにく	いちご,レモン,にんにく セロリー,たまねぎ,にんじん かぶ(ね),かぶ(は),キャベツ	こめこパン,さとう,いちごジャム あぶら,じやがいも ノンエッグマヨネーズ	858	29.7	11日(土)【秋の日】 1(い)0(オ)4(ル)でいわしの 日です。味噌汁に使う煮干し、 だしを干しやちりめんじゃこも いわしです。いわしの油には、 体を元気にしたり頭の働きを 良くしたりする「EPA」や「DHA」 が含まれています。 
16	木	○	ご飯 肉豆腐 ちくわの磯辺焼き(2本) 大根ときゅうりのサラダ	だいすいんりょう,ぶたにく やきどうふ,ちくわ,あおのり	しょうが,たまねぎ,しらたき ほししいたけ,だいこん,にんじん きゅうり	こめ,あぶら,さとう ノンエッグマヨネーズ	794	35.4	12日(日)【世界食料デー】 世界の食料問題を考える日で す。葉や皮も使用したかぶや にんじんのポトフを出します。
17	金	◆	ご飯 じっぽく汁(香川県の料理) ホキのごまだれがけ 小松菜とえのきの和えもの	だいすいんりょう,なまあげ,ホキ	ごぼう,こんにゃく,にんじん だいこん,ばなしめじ ほししいたけ,ながねぎ,しうが えのきだけ,はくさい,こまつな	こめ,あぶら,さとう,でんぶん さとう,ごま	754	28.0	13日(月)【世界食料デー】 世界の食料問題を考える日で す。葉や皮も使用したかぶや にんじんのポトフを出します。
20	月	○	さつま芋ご飯 すまし汁 コロコロぶりの童田揚げ れんこんと豚肉の炒め煮	だいすいんりょう,とうふ,ぶり ぶたにく,こんにゃく,かんてん	にんじん,こまつな しようが,れんこん,こんにゃく さやいんげん,たまねぎ	こめ,さつまいも,でんぶん あぶら,さとう	764	34.0	14日(火)【世界食料デー】 世界の食料問題を考える日で す。葉や皮も使用したかぶや にんじんのポトフを出します。
21	火	○	ご飯 けんちん汁 鰯のさざれ焼き 五目きんぴら	だいすいんりょう,とうふ あぶらあげ,わかめ,さわら ぶたにく,さつまあげ だいす	こんにゃく,ほししいたけ にんじん,だいこん,ながねぎ バセリ,ごぼう,うれんそう	こめ,あぶら,じやがいも ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク,さとう	776	33.7	15日(水)【世界食料デー】 世界の食料問題を考える日で す。葉や皮も使用したかぶや にんじんのポトフを出します。
22	水	○	ジャージャー麺 さゆりともやしの塩昆布和え 大学芋	ぶたにく,だいすいんりょう,しおこんぶ	にんにく,しうが,ながねぎ たけのこ,にんじん,たまねぎ ほししいたけ,もやし,きゅうり	ちゅうかめん(こめこ),あぶら さとう,でんぶん,ごまあぶら さつまいも,みずあめ	880	27.1	16日(木)【世界食料デー】 世界の食料問題を考える日で す。葉や皮も使用したかぶや にんじんのポトフを出します。
23	木	フ	秋野菜のカレーライス キャベツとコーンのサラダ 花みかん	ぶたにく,ぶたレバー,だいす レンズまめ だいすいんりょう(フルーツミック ス)	にんにく,しうが,たまねぎ りんご,れんこん,かぼちゃ エリンギ,キャベツ,にんじん きゅうり,コーン,みかん	こめ,むぎ,こめこ,あぶら,さとう	827	25.0	17日(金)【世界食料デー】 世界の食料問題を考える日で す。葉や皮も使用したかぶや にんじんのポトフを出します。
24	金	○	ご飯 豆乳ごま坦々風スープ 豚肉の生姜炒め りんご	だいすいんりょう,だいすい とうふ,ぶり とうにゅう,ぶたにく	にんにく,はくさい,チングンサイ たまねぎ,にんじん,しうが りんご,きりほし大いこん	こめ,ごまあぶら,はるさめ,ごま さとう	766	35.7	18日(土)【世界食料デー】 世界の食料問題を考える日で す。葉や皮も使用したかぶや にんじんのポトフを出します。
27	月	○	ご飯 もずくの和風スープ ジャンボぎょうざ きゅうりの中華漬け	だいすいんりょう,なまあげ こんにゃく,かんてん,もずく ぶたにく,おかから	たまねぎ,えのきだけ,こまつな キャベツ,しうが,きゅうり	こめ,ごまあぶら,でんぶん ライスベーパー,こめこ,あぶら さとう	748	25.8	19日(日)【世界食料デー】 世界の食料問題を考える日で す。葉や皮も使用したかぶや にんじんのポトフを出します。
28	火	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ 花みかん	だいすいんりょう,ぶたにく ぶたレバー,だいすい とうふ,みそ,さとう	にんにく,しうが,ながねぎ たけのこ,ほししいたけ きくらげ,にんじん,きゅうり みかん	こめ,あぶら,さとう,でんぶん ごまあぶら,はるさめ	756	32.0	20日(月)【世界食料デー】 世界の食料問題を考える日で す。葉や皮も使用したかぶや にんじんのポトフを出します。
29	水	○	スパゲッティミートソース ボテトサラダ 青りんごゼリー	ぶたにく,とりにく,だいす だいすいんりょう	にんにく,しうが,セロリー たまねぎ,にんじん,トマト きゅうり	げんまいめん,あぶら,さとう じやがいも,ノンエッグマヨネーズ あおりんごゼリー	758	22.2	21日(火)【世界食料デー】 世界の食料問題を考える日で す。葉や皮も使用したかぶや にんじんのポトフを出します。
30	木	○	ご飯 豚汁 鰯の山椒焼き こんにゃくサラダ	だいすいんりょう,ぶたにく あぶらあげ,とうふ,みそ,さば	しうが,ごぼう,にんじん だいこん,ながねぎ,こんにゃく キャベツ,きゅうり	こめ,あぶら,じやがいも,ごま さとう	775	31.9	22日(水)【世界食料デー】 世界の食料問題を考える日で す。葉や皮も使用したかぶや にんじんのポトフを出します。
31	金	コ	チキンピラフ 野菜スープ カラフルサラダ 米粉かぼちゃケーキ	とりにく だいすいんりょう(コヒー) ワインナー,とうにゅう	にんじん,たまねぎ,バセリ えのきだけ,だいこん,きゅうり コーン,にんにく,かぼちゃ キャベツ	こめ,とうにゅうクリームゆ じやがいも,オーリーブあぶら あぶら,さとう,こめこ	772	22.4	23日(木)【世界食料デー】 世界の食料問題を考える日で す。葉や皮も使用したかぶや にんじんのポトフを出します。

給食回数

22回

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。

◎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。

「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「コ」はコーヒー豆乳、「フ」はフルーツミックス豆乳です。

(電話) 042-551-8351

