

学校給食予定献立表

令和7年度10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のになる | おもに体の調子を整える | おもにエネルギーのものになる | | | |
| 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 東京産系寒天のサラダ | きなこ、ぎゅうにゅう、とりこ、スキムミルク、かんでん | 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、じゃがいも、こむぎこ、とうにゅう、クリーム、ゆ、オリブ、あぶら | 771 | 27.0 | 1日(水)【都民の日】 東京都の食材(系寒天)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★ | とりこ、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、とりこ、たまご、とうにゅう、ふたにく | 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、あぶら、パン、こ、ごま、さとう、でんぶん、じゃがいも | 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、 しらす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 | ぎゅうにゅう、ふたにく、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、さとう、でんぶん、さとう、しらたまもち | 839 | 27.0 | |
| 7 | 火 | ○ | 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、ふたにく、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、ふたにく、ウインナー、しろいんげんまめ、たまご、チーズ | セロリ、たまねぎ、トマト、パセリ、パインアップル、レモン | くろごとう、パン、じゃがいも、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 | 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、里芋をお供えて秋 の美りに感謝します。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 | ぎゅうにゅう、とりこ、とうふ、あぶら、あげ、みそ、さけ | しょうが、ごぼう、こんにやく、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、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★ | とりこ、ぎゅうにゅう、スキムミルク、いか、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、パセリ、キャベツ、きゅうり、みかん | こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、とうにゅう、クリーム、ゆ、さとう | 766 | 33.5 | |
| 14 | 火 | ○ | キンパ風まぜご飯(韓国の料理) (刻みのり) トックススープ(韓国の料理) 花みかん★ 胚芽食パン | ふたにく、たまご、のり、ぎゅうにゅう | にんにく、しょうが、たくあん、にんじん、もやし、ほうれんそう、だいこん、らな、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 | 10日(金)【目の愛護デー】 |
| 15 | 水 | ◆ | 手作りいちごソース 皮つき野菜のポトフ 鶏肉のマッシュポテト焼き | ぎゅうにゅう、ふたにく、レンズまめ、とりこ、チーズ | いちご、レモン、にんにく、セロリ、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、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ | 767 | 37.4 | 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が多 く、飲むヨーグルトは目の疲れ を防ぐ「アントシアニン」を含む ブルーベリー味です。 |
| 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 | ぎゅうにゅう、ふたにく、やきとうふ、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 | ぎゅうにゅう、なまあげ、ホキ | ごぼう、こんにやく、にんじん、だいこん、ぶなしめじ、ほししいたけ、ながねぎ、しょうが、えのきたけ、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 | 748 | 27.2 | 15日(火) 【世界食料デー(16日)】 |
| 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、こんにやく、かんでん、ぶり、ふたにく、さつまあげ | たまねぎ、こまつな、しょうが、にんじん、れんこん、こんにやく、さやいんげん | こめ、さつま、まいも、あぶら、でんぶん、さとう | 761 | 33.4 | 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 鯖のさざれ焼き 五目きんぴら | ぎゅうにゅう、とうふ、あぶら、あげ、わかめ、さわか、ふたにく、さつまあげ、だいず | こんにやく、ほししいたけ、にんじん、だいこん、ながねぎ、パセリ、ごぼう、ほうれんそう | こめ、あぶら、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、パン、さとう | 770 | 34.2 | 手作りいちごソースは、パンにつけて食べても良いですし、牛乳を少しずつ加えて混ぜるとプルプルとしたいちごミルクジュレになります。ぜひ残さず食べてください。 |
| 22 | 水 | ○ | ジャージャー麺 きゅうりともやしの塩昆布和え 大学芋 | ふたにく、だいず、みそ、ぎゅうにゅう、しおこんぶ | にんにく、しょうが、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 | むしちゅうかめん、あぶら、さとう、でんぶん、ごま、あぶら、さつま、まいも、みずあめ | 799 | 26.3 | |
| 23 | 木 | ブ | 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★ | ふたにく、だいず、ふたレバー、レンズまめ、のむヨーグルト(プレーン) | にんにく、しょうが、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、あぶら、こむぎこ、こめ、さとう | 775 | 24.9 | 8日(水) 【世界食料デー】 |
| 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、だいず、とうふ、とうにゅう、ふたにく | にんにく、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、きりぼし、だいこん、にんじん、しょうが、りんご | こめ、あぶら、ごま、あぶら、はるさめ、ごま、さとう | 796 | 36.7 | 17日(金) 【食育の日(19日)】 香川県の料理 |
| 27 | 月 | ○ | ご飯 もずくの和風スープ ジャンボきょうざ きゅうりの中華漬け | ぎゅうにゅう、なまあげ、こんにやく、かんでん、もずく、ふたにく、おから | たまねぎ、えのきたけ、こまつな、キャベツ、しょうが、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 | 「しっぽく汁」は、根菜類やきのこ類、油揚げなどをたっぷり入れた具沢山の汁物です。香川県には他にさぬきうどんがあります。もちもちとした弾力のあ |
| 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、ふたにく、ふたレバー、だいず、みそ、とうふ | にんにく、しょうが、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 | る麺が特徴です。しっぽく汁にも、うどんを入れて食べるところも |
| 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★ | ふたにく、とりこ、だいず、ぎゅうにゅう | にんにく、しょうが、セロリ、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、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、おおりんごゼリー | 788 | 28.2 | 9日(木) 【地場野菜の日】 あるそうです。 |
| 30 | 木 | ○ | ご飯 豚汁 鯖の山椒焼き こんにやくサラダ | ぎゅうにゅう、ふたにく、あぶら、あげ、とうふ、みそ、さば | しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こんにやく、キャベツ、きゅうり | こめ、あぶら、じゃがいも、ごま、さとう | 805 | 32.9 | 21日(火)【地場野菜の日】 けんちん汁に地場野菜を使う 予定です。 |
| 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★ | とりこ、コーヒーミルク、ウインナー、ぎゅうにゅう | にんじん、たまねぎ、パセリ、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、じゃがいも、オリブ、あぶら、あぶら、さとう、こめ | 811 | 24.2 | 31日(金)【ハロウィン】 ハロウィンにちなんでかぼちゃ ケーキを作ります。 |
| 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。 | | | | | | 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「コ」はコーヒーミルク、「ブ」は飲むヨーグルト(ブルーベリー)、「プ」は飲むヨーグルト(プレーン)です。 (電話) 042-551-8351


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

令和7年度10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のになる | 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 | 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、だいずいんりょう、とり、くにとうにゅう、かんでん | 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 | こめ、こパン、あぶら、さとう、じゃがいも、こめ、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、くに、さつまあげ、なまあげ、のり、だいずいんりょう、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(わ)4(し)でいわしの日です。味噌汁に使う煮干し、しらす干しやちりめんじゃこもいわしです。いわしの油には、  | |
| 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、だいずいんりょう、とうふ、あぶら、あげ、みそ、いわし、とり、くに、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、じゃがいも | 760 | 41.4 | | |
| 6 | 月 | ○ | 十五夜ご飯 沢煮焼 さんまの蒲焼き 月見団子 | だいずいんりょう、ぶたにく、さんま、あずき | えだまめ、だいこん、にんじん、えのきたけ、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 | | |
| 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 | だいずいんりょう、ぶたにく、いか、なまあげ、わかめ、かんでん、とうにゅう | 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、レモン | こめ、あぶら、でんぶん、ごま、あぶら、さとう、いちご、ジャム | 796 | 35.4 | | |
| 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 | だいずいんりょう、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、パセリ、かぼちゃ、パインアップル、レモン | こめ、こパン、じゃがいも、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 | 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、里芋をお供えて秋の美りに感謝します。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 | だいずいんりょう、とり、とうふ、あぶら、あげ、みそ、さけ | しょうが、ごぼう、こんにやく、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、さとう、とうにゅう、クリームゆ、でんぶん、ごま | 757 | 36.7 | | |
| 10 | 金 | フ | ターメリックライス の豆乳クリームソース がけ にんじんサラダ 花みかん | とり、くに、とうにゅう、いか、だいずいんりょう(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、パセリ、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、じゃがいも、こめ、さとう | 764 | 29.0 | | |
| 14 | 火 | ○ | キンパ風まぜご飯(韓国料理) トックスープ(韓国料理) 花みかん | ぶたにく、のり、だいずいんりょう | にんにく、しょうが、たくあん、にんじん、もやし、ほうれんそう、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 | | |
| 15 | 水 | ◆ | 米粉丸パン 手作りいちごソース 皮つき野菜のポトフ 鶏肉のマッシュポテト焼き | だいずいんりょう、ぶたにく、レンズまめ、とり、くに | いちご、レモン、にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、かぶ(か)、な(は)、キャベツ | こめ、こパン、さとう、いちご、ジャム、あぶら、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ | 858 | 29.7 | 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。  | |
| 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 | だいずいんりょう、ぶたにく、やきとうふ、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 | | |
| 17 | 金 | ◆ | ご飯 しっぽく汁(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 | だいずいんりょう、なまあげ、ホキ | ごぼう、こんにやく、にんじん、だいこん、ぶなしめじ、ほししいたけ、ながねぎ、しょうが、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 | 754 | 28.0 | 15日(火)【世界食料デー(16日)】 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。手作りいちごソースは、パンにつけて食べても良いですし、豆乳を少しずつ加えて混ぜるとプルプルとしたいちご豆乳ジュレになります。ぜひ残さず食べてください。  | |
| 20 | 月 | ○ | ご飯 すまし汁 コロコロぶりの竜田揚げ れんこんと豚肉の炒め煮 | だいずいんりょう、とうふ、ぶり、ぶたにく、こんにやく、かんでん | にんじん、こまつな、しょうが、れんこん、こんにやく、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 | | |
| 21 | 火 | ○ | ご飯 けんちん汁 鯖のさざれ焼き 五目きんぴら | だいずいんりょう、とうふ、あぶら、あげ、わかめ、さわら、ぶたにく、さつまあげ、だいず | こんにやく、ほししいたけ、にんじん、だいこん、ながねぎ、パセリ、ごぼう、ほうれんそう | こめ、あぶら、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、コーン、フレーク、さとう | 776 | 33.7 | | |
| 22 | 水 | ○ | ジャージャー麺 きゅうりともやしの塩昆布和え 大学芋 | ぶたにく、だいず、みそ、だいずいんりょう、しおこんぶ | にんにく、しょうが、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)、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 | | |
| 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、だいず、レンズまめ、だいずいんりょう(フルーツミックス) | にんにく、しょうが、たまねぎ、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、あぶら、さとう | 827 | 25.0 | | |
| 24 | 金 | ○ | ご飯 豆乳ごま担々風スープ 豚肉の生姜炒め りんご | だいずいんりょう、だいず、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、にんじん、しょうが、りんご、きりほしだいこん | こめ、ごま、あぶら、はるさめ、ごま、さとう | 766 | 35.7 | 17日(金)【食育の日(19日)】 香川県の料理 「しっぽく汁」は、根菜類やきのこ類、油揚げなどをたっぷり入れた具沢山の汁物です。香川県には他にさぬきうどんがあります。もちもちとした弾力のある麺が特徴です。(給食のしっぽく汁にはうどんは入っていません)  | |
| 27 | 月 | ○ | ご飯 もずくの和風スープ ジャンボきょうざ きゅうりの中華漬け | だいずいんりょう、なまあげ、こんにやく、かんでん、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、しょうが、きゅうり | こめ、ごま、あぶら、でんぶん、ライスペーパー、こめ、ごま、あぶら、さとう | 748 | 25.8 | | |
| 28 | 火 | ○ | ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ 花みかん | だいずいんりょう、ぶたにく、ぶたレバー、だいず、みそ、とうふ | にんにく、しょうが、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 | | |
| 29 | 水 | ○ | スパゲティミートソース ポテトサラダ 青りんごゼリー | ぶたにく、とり、くに、だいず | にんにく、しょうが、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、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、あおりんごゼリー | 758 | 22.2 | | |
| 30 | 木 | ○ | ご飯 豚汁 鯖の山椒焼き こんにやくサラダ | だいずいんりょう、ぶたにく、あぶら、あげ、とうふ、みそ、さば | しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こんにやく、キャベツ、きゅうり | こめ、あぶら、じゃがいも、ごま、さとう | 775 | 31.9 | 21日(火)【地場野菜の日】 けんちん汁に地場野菜を使う予定です。  | |
| 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、くに、だいずいんりょう(コーヒー)、ウインナー、とうにゅう | にんじん、たまねぎ、パセリ、えのきたけ、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、じゃがいも、オリーブ、あぶら、あぶら、さとう、こめ | 772 | 22.4 | 31日(金)【ハロウィン】 ハロウィンにちなんでかぼちゃケーキを作ります。  | |
| 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。 | | | | | | | 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。 ◆: 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