

# 学校給食予定献立表

(中学校・通常給食)

令和7年度8・9月

福生市学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその動き			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			
28	木	○	ご飯 ワンタンスープ 豚キムチ炒め フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう,とりにく,だいす ぶたにく,みそ	しうが,にんじん,たけのこ きくらげ,チングンサイ,ながねぎ にんにく,たまねぎ,もやし はくさいキムチ,にら,レモン パインアップル,もも	こめ,あぶら,ワンタンのかわ ごまあぶら,でんぶん,さとう あんにんどうふ	752	34.9	1日(月)【防災の日】 約100年前の9月1日は、関東大震災という大きな地震が起きた日です。この機会に、災害への備えを見直してみませんか？この日は、センターで災害時用に備蓄している食材を使ったお味噌汁を出します。
29	金	○	夏野菜のカレーライス キャベツとにんじんのサラダ 冷凍みかん★	とりにく,だいす,ぶたレバー レンズまめ,ぎゅうにゅう	にんにく,しうが,たまねぎ りんご,なす,トマト,かぼちゃ キャベツ,にんじん,きゅうり コーン,レモン,みかん	こめ,むぎ,あぶら,こむぎ じやがいも,こめこ,さとう	824	28.5	
1 ◆	月	○	ご飯 わかめの味噌汁 鯖のごまだれかけ じゃが芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅう,とうふ,わかめ あぶらあげ,みそ さば,ぶたにく,だいす	だいこん,たまねぎ,しうが にんじん,さやいんげん ほうれんそう	こめ,あぶら,さとう,ごま でんぶん,じゃがいも	787	31.4	
2	火	○	ご飯 のつぺい汁 豚肉と糸こんの味噌炒め ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう,とうふ, さつまあげ,ぶたにく,みそ あぶらあげ,ひじき	にんじん,だいこん,ながねぎ こんにゃく,たまねぎ,はくさい	こめ,あぶら,じゃがいも でんぶん,さとう,ごま	748	33.0	
3	水	180	はちみつ食パン 野菜スープ ハンバーグデミグラスソース こんにゃくサラダ	のむヨーグルト,ウインナー レンズまめ,ぶたにく,とりにく たまご,ぎゅうにゅう	たまねぎ,エリンギ,トマト キャベツ,こまつな,ぶなしめじ こんにゃく,にんじん,だいこん きゅうり	はちみつパン,あぶら,パンこ さとう,でんぶん	759	32.9	
4	木	○	ご飯 じゃが芋と油揚げの味噌汁 さめの甘辛あんかけ キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,わかめ みそ,もうかざめ	だいこん,えのきたけ,こまつな ながねぎ,しうが,キャベツ にんじん,きゅうり,たまねぎ ほうれんそう	こめ,あぶら,じゃがいも でんぶん,さとう	764	30.7	9日(火)【重陽の節句】 5月5日の端午の節句と同じ五節句の一つです。菊の節句とも呼ばれ、菊の香りで邪気を払い、長寿を祈る風習があります。給食では、菊の花びらを使ったおひたしを出します。
5	金	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ぶどう(2粒)★	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいす みそ,とうふ	しうが,にんにく,ながねぎ たけのこ,ほししいたけ,にんじん もやし,きゅうり,ぶどう	こめ,あぶら,さとう,でんぶん ごまあぶら,はるさめ	750	31.2	
8	月	○	ご飯 豚汁 鶏肉のから揚げ きゅうりともやしの塩昆布和え	ぎゅうにゅう,ぶたにく あぶらあげ,とうふ,みそ とりにく,しおこんぶ	ごぼう,こんにゃく,にんじん だいこん,ながねぎ,しうが もやし,きゅうり	こめ,あぶら,じゃがいも でんぶん,ごまあぶら	749	32.9	
9	火	○	ご飯 すまし汁 鮭フライ 菊入り白菜のおひたし	ぎゅうにゅう,とうふ,かまぼこ あじ	にんじん,だいこん,えのきたけ ながねぎ,トマト,きく,はくさい こまつな	こめ,あぶら,こむぎ,パンこ さとう	747	31.6	
10	水	ス	ツナと小松菜のクリームスパゲッティ ポテトサラダ ミニトマト(2個)	ベーコン,ぎゅうにゅう まぐろフレーク,なまクリーム チーズ のむヨーグルト(ストロベリー)	にんにく,たまねぎ,にんじん エリンギ,こまつな,きゅうり ミニトマト	スパゲッティ,あぶら,こむぎ とうにゅうクリームゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	850	29.4	
11	木	○	ごぼう入り豚丼 じゃこサラダ ヨーグルト★	ぶたにく,ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ,ヨーグルト	しうが,たまねぎ,ごぼう ほししいたけ,しらたき,こまつな キャベツ,にんじん,コーン	こめ,むぎ,あぶら,さとう ごまあぶら	785	33.8	12日(金) 【敬老の日(15日)】
12	金	○	ご飯 打ち豆と大根の味噌汁 秋鮭のねぎソースかけ ごま和え	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,だいす みそ,さけ,わかめ	だいこん,しいたけ,ながねぎ にんじん,もやし,こまつな	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう でんぶん,ごま	748	36.8	【地場野菜の日】 「まごわやさしい」とは、栄養のバランスを整えるために食事に取り入れたい食材の頭文字をとって、覚えやすく表した言葉です。この日は、その「まごわやさしい」の食材である「まめ、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、いも」を使った料理を提供します。
16	火	○	ご飯 厚揚げとうずら卵のそぼろ煮 大根ときゅうりのサラダ 冷凍みかん★	ぎゅうにゅう,とりにく うずらたまご,なまあげ	しうが,たまねぎ,にんじん ほししいたけ,えだまめ,だいこん きゅうり,にんにく,みかん	こめ,あぶら,さとう,でんぶん ごまあぶら	810	37.7	
17	水	○	食パン コーンポタージュ いかのプロバンス風 アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう,ハム,レンズまめ スキムミルク,なまクリーム いか,チーズ	たまねぎ,コーン,にんにく トマト,にんじん,キャベツ きゅうり	しょくパン,あぶら,バター こむぎ,オリーブあぶら,さとう アーモンド	785	36.9	
18	木	○	ご飯 けんちん汁 ししゃものから揚げ(2本) 切り干し大根のごまマヨ和え	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,とうふ からふとししゃも,ハム	ごぼう,ほししいたけ,にんじん だいこん,ながねぎ きりぼしだいこん,きゅうり	こめ,あぶら,さといも,でんぶん ごま,さとう ノンエッグマヨネーズ	789	26.8	
19 ◆	金	○	コーンピラフ ソパス(フィリピンの料理) アドボ(フィリピンの料理) カットゼリーポンチ	ぎゅうにゅう,ベーコン スキムミルク,とりにく	たまねぎ,コーン,にんにく にんじん,キャベツ,こまつな レモン,パインアップル	こめ,バター,あぶら,じゃがいも マカロニ,こめこ,さとう みかんカットゼリー カットゼリー(マスカット)	820	36.2	
22	月	○	高野豆腐の卵とじ丼 白菜と小松菜の煮びたし 梨	ぶたにく,こうやどうふ,たまご ぎゅうにゅう,あぶらあげ	ほししいたけ,にんじん,たまねぎ えだまめ,こまつな,はくさい なし	こめ,むぎ,あぶら,さとう	768	36.2	
24	水	○	ごま味噌つけ麺 チーズポテト 野菜の甘酢和え	ぶたにく,だいす,みそ ぎゅうにゅう,ハム,チーズ	にんにく,しうが,にんじん もやし,ながねぎ,チングンサイ パセリ,だいこん,きゅうり	むしちゅうかめん,あぶら,ごま とうにゅうクリームゆ じゃがいも,さとう	747	31.7	
25	木	○	きつねご飯 もずくの和風スープ ちくわのマッシュポテト焼き(2本) ツナサラダ	あぶらあげ,ぎゅうにゅう とりにく,もずく,ちくわ,チーズ まぐろフレーク	えだまめ,にんじん,だいこん えのきたけ,こまつな,キャベツ きゅうり,コーン	こめ,あぶら,さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	772	30.0	
26	金	○	ご飯 根菜たっぷり味噌汁 めばるのチリソースがけ 小松菜とえのきのり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう,とりにく あぶらあげ,とうふ,みそ,めばる のり	にんじん,ごぼう,だいこん ながねぎ,にんにく,しうが たまねぎ,えのきたけ,キャベツ こまつな	こめ,あぶら,さつまいも でんぶん,さとう	762	29.8	19日(金) 【世界の料理～フィリピン～】
29	月	ブ	ハヤシライス マセドアンサラダ みかんゼリー★	ぶたにく,ぶたレバー,だいす レンズまめ のむヨーグルト(プレーン)	にんにく,たまねぎ,にんじん エリンギ,トマト,えだまめ コーン	こめ,むぎ,あぶら,こむぎ バター,じゃがいも オリーブあぶら,さとう みかんゼリー	806	28.2	
30	火	○	ご飯 かきたま汁 鰯とじゃが芋の揚げがらめ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう,とうふ,たまご わかめ,かつお	にんじん,たまねぎ,しうが ごぼう,きゅうり	こめ,あぶら,でんぶん じゃがいも,さとう,ごま ごまあぶら	747	29.8	

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。

◎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「180」は飲むヨーグルト(180ml)、「ス」は飲むヨーグルト(ストロベリー)、「ブ」は飲むヨーグルト(プレーン)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

(中学校・食物アレルギー対応給食)

令和7年度8・9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			
28	木	○	ご飯 トックスープ 豚キムチ炒め フルーツ杏仁豆腐	だいすいんりょう,とりにく だいす,ぶたにく,みそ,かんてん とうにゅう	しょうが,にんじん,たけのこ きくらげ,チンゲンサイ,ながねぎ にんにく,たまねぎ,もやし はくさいキムチ,にら りんご,もも,ようなし,レモン	こめ,あぶら,トックもち ごまあぶら,でんぶん,さとう	747	33.6	1日(月)【防災の日】 約100年前の9月1日は、関東大震災という大きな地震が起きた日です。この機会に、災害への備えを見直してみませんか?この日は、センターで災害時用に備蓄している食材を使ったお味噌汁を出します。
29	金	○	夏野菜のカレーライス キャベツとにんじんのサラダ 冷凍みかん	とりにく,だいす,ぶたレバー レンズまめ,だいすいんりょう	にんにく,しょうが,たまねぎ りんご,なす,トマト,かぼちゃ キャベツ,にんじん,きゅうり コーン,レモン,みかん	こめ,むぎ,あぶら,こめこ じやがいも,さとう	797	27.0	
1 ◆	月	○	ご飯 わかめの味噌汁 鯖のごまだれがけ じゃが芋のそぼろ煮	だいすいんりょう,とうふ,わかめ あぶらあげ,みそ さば,ぶたにく,だいす	だいこん,たまねぎ,しょうが にんじん,さやいんげん ほうれんそう	こめ,さとう,ごま,でんぶん あぶら,じやがいも	759	30.6	
2	火	○	ご飯 のつぺい汁 豚肉と糸こんの味噌炒め ひじきのサラダ	だいすいんりょう,とうふ さつまあげ,ぶたにく,みそ あぶらあげ,ひじき	にんじん,だいこん,ながねぎ こんにゃく,たまねぎ,はくさい	こめ,じやがいも,でんぶん あぶら,さとう,ごま	753	34.0	
3	水	コ	米粉丸パン 野菜スープ ハンバーグ照り焼きソース こんにゃくサラダ	だいすいんりょう(コーヒー) ワインナー,レンズまめ,ぶたにく とりにく,とうにゅう	たまねぎ,エリンギ,トマト キャベツ,こまつな,ぶなしめじ こんにゃく,にんじん,だいこん きゅうり	こめこパン,あぶら コーンフレーク,さとう,でんぶん	782	31.7	
4	木	○	ご飯 じゃが芋と油揚げの味噌汁 さめの甘辛あんかけ キャベツのサラダ	だいすいんりょう,あぶらあげ わかめ,みそ,もうかざめ	だいこん,えのきたけ,こまつな ながねぎ,しょうが,キャベツ にんじん,きゅうり,たまねぎ ほうれんそう	こめ,じやがいも,でんぶん あぶら,さとう	759	29.9	9日(火)【重陽の節句】 5月5日の端午の節句と同じ 五節句の一つです。菊の節句 とも呼ばれ、菊の香りで邪気を 払い、長寿を祈る風習があり ます。給食では、菊の花びらを 使ったおひたしを出します。
5	金	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ぶどう(2粒)	だいすいんりょう,ぶたにく だいす,みそ,とうふ	しょうが,にんにく,ながねぎ たけのこ,ほししいたけ,にんじん もやし,きゅうり,ぶどう	こめ,あぶら,さとう,でんぶん ごまあぶら,はるさめ	755	31.3	また、すまし汁には、菊の形の 人参とかまぼこを入れます。
8	月	○	ご飯 豚汁 鶏肉のから揚げ きゅうりともやしの塩昆布和え	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,しおこんぶ	ごぼう,こんにゃく,にんじん だいこん,ながねぎ,しょうが もやし,きゅうり	こめ,あぶら,じやがいも でんぶん,ごまあぶら	747	33.2	
9	火	○	ご飯 すまし汁 鯵フライ きくのはな ののかたち にんじんを さがしてみてね! 菊入り白菜のおひたし	だいすいんりょう,とうふ かまぼこ,あじ	にんじん,だいこん,えのきたけ ながねぎ,トマト,きく,はくさい こまつな	こめ,こめこ,コーンフレーク あぶら,さとう	783	30.1	
10	水	フ	ツナと小松菜の豆乳クリームスパ ゲッティ ポテトサラダ ミニトマト(2個)	ベーコン,とうにゅう まぐろフレーク だいすいんりょう(フルーツミックス)	にんにく,たまねぎ,にんじん エリンギ,こまつな,きゅうり ミニトマト	げんまいめん,あぶら,こめこ とうにゅうクリームゆ じやがいも ノンエッグマヨネーズ	907	22.8	
11	木	○	ごぼう入り豚丼 じゃこサラダ 手作りヨーグルト風味ゼリー	ぶたにく,だいすいんりょう ちりめんじやこ,かんてん とうにゅう	しょうが,たまねぎ,ごぼう ほししいたけ,しらたき,こまつな キャベツ,にんじん,コーン レモン	こめ,むぎ,あぶら,さとう ごまあぶら,いちごジャム	793	31.7	12日(金) 【敬老の日(15日)】 【地場野菜の日】
12	金	○	ご飯 打ち豆と大根の味噌汁 秋鮭のねぎソースかけ ごま和え	だいすいんりょう,あぶらあげ だいす,みそ,さけ,わかめ	だいこん,しいたけ,ながねぎ にんじん,もやし,こまつな	こめ,じやがいも,あぶら,さとう でんぶん,ごま	755	37.2	「まごわやさしい」とは、栄養の バランスを整えるために食事 に取り入れたい食材の頭文字 をとって、覚えやすく表した 言葉です。この日は、その 「まごわやさしい」の食材である 「まめ、ごま、わかめ、野菜、 魚、しいたけ、いも」を使った 料理を提供します。
16	火	○	ご飯 厚揚げといかのそぼろ煮 大根ときゅうりのサラダ 冷凍みかん	だいすいんりょう,とりにく,いか なまあげ	しょうが,たまねぎ,にんじん ほししいたけ,えだまめ,だいこん きゅうり,にんにく,みかん	こめ,あぶら,さとう,でんぶん ごまあぶら	759	39.0	また、味噌汁のじゃが芋は、 地場産のものを使用する予定 です。
17	水	○	米粉丸パン コーンポタージュ いかのプロバンス風 アーモンドサラダ	だいすいんりょう,ハム レンズまめ,とうにゅう,いか	たまねぎ,コーン,にんにく トマト,にんじん,キャベツ きゅうり	こめこパン,あぶら,こめこ オリーブあぶら,さとう アーモンド	747	29.3	
18	木	○	ご飯 けんちん汁 ししゃものから揚げ(2本) 切り干し大根のごまマヨ和え	だいすいんりょう,あぶらあげ とうふ,からふとししゃも,ハム	ごぼう,ほししいたけ,にんじん だいこん,ながねぎ きりぼしだいこん,きゅうり	こめ,あぶら,さといも,でんぶん ごま,さとう ノンエッグマヨネーズ	774	25.8	
19 ◆	金	○	コーンピラフ ソパス(フィリピンの料理) アドボ(フィリピンの料理) カットゼリーポンチ	だいすいんりょう,ベーコン とうにゅう,とりにく	たまねぎ,コーン,にんにく にんじん,キャベツ,こまつな レモン,パインアップル	こめ,とうにゅうクリームゆ あぶら,じやがいも こめこマカロニ,こめこ,さとう みかんカットゼリー カットゼリー(マスカット)	748	30.7	
22	月	○	高野豆腐と豚肉のあんかけ丼 白菜と小松菜の煮びたし 梨	ぶたにく,こうやどうふ だいすいんりょう,あぶらあげ	ほししいたけ,にんじん,たまね ぎ えだまめ,こまつな,はくさい なし	こめ,むぎ,あぶら,さとう でんぶん	748	34.3	
24	水	○	ごま味噌つけ麺 コーンポテト 野菜の甘酢和え	ぶたにく,だいす,みそ だいすいんりょう,ハム	にんにく,しょうが,にんじん もやし,ながねぎ,チンゲンサイ コーン,パセリ,だいこん きゅうり	ちゅうかめん(こめこ),あぶら ごま,とうにゅうクリームゆ じやがいも,さとう	763	29.7	
25	木	○	きつねご飯 もずくの和風スープ ちくわのマッシュポテト焼き(2本) ツナサラダ	あぶらあげ,だいすいんりょう とりにく,もずく,ちくわ まぐろフレーク	えだまめ,にんじん,だいこん えのきたけ,こまつな,キャベツ きゅうり,コーン	こめ,さとう,あぶら ノンエッグマヨネーズ じやがいも	773	28.6	
26	金	○	ご飯 根菜たっぷり味噌汁 めばるのチリソースかけ 小松菜とえのきのり和え	だいすいんりょう,とりにく あぶらあげ,とうふ,みそ,めばる のり	にんじん,ごぼう,だいこん ながねぎ,にんにく,しょうが たまねぎ,えのきたけ,キャベツ こまつな	こめ,あぶら,さつまいも でんぶん,さとう	760	28.9	19日(金) 【世界の料理~フィリピン~】
29	月	コ	ハヤシライス マセドンサラダ みかんゼリー	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(コーヒー)	にんにく,たまねぎ,にんじん エリンギ,トマト,えだまめ コーン	こめ,むぎ,あぶら,こめこ とうにゅうクリームゆ じやがいも,オリーブあぶら さとう,みかんゼリー	877	28.3	ソパスは、マカロニが入った ミルク風味の具だくさんスープ です。アドボは、鶏肉をにん にくやお酢、しょうゆなどの 調味料で煮込んだ料理です。
30	火	○	ご飯 鶏肉と豆腐のスープ 鶏とじゃが芋の揚げがらめ ごぼうサラダ	だいすいんりょう,とりにく とうふ,わかめ,かつお	たまねぎ,しょうが,ごぼう にんじん,きゅうり	こめ,あぶら,でんぶん じやがいも,さとう,ごま ごまあぶら	767	33.6	どちらもフィリピンの家庭料理 の定番メニューです。

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: 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「コ」はコーヒー豆乳、「フ」はフルーツミックス豆乳です。

◆: 放送原稿「いただきます」の発行日です。

(電話) 042-551-8351