

学校給食予定献立表

(中学校・通常給食)
福生市学校給食センター

令和6年度8・9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とになる				
29	木	○	ビーンズカレーライス こんにやくサラダ 冷凍みかん★	ぶたにく、ぶたレバー、だいず ひよこまめ、レンズまめ ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、こんにやく だいこん、きゅうり、みかん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こむぎ、こさとう	802	26.2	2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、センターで災害時に備蓄している食材を使ったお味噌汁を出します。	
30	金	○	ごぼう入り豚丼 じゃこサラダ ぶどうゼリー★	ぶたにく、ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	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 きゅうり	こめ、むぎ、あぶら、さとう ごまあぶら、ぶどうゼリー	753	30.8		
2	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、だいず	しょうが、にんじん、たまねぎ こまつな、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	823	33.8		
3	火	○	ご飯 酸辣湯 スタミナ炒め フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅうとうふ、にんにく、だいず とうふ、たまご、ぶたにく	にんじん、たけのこ ほししいたけ、なかがねぎ にんにく、たまねぎ キャベツ、えのきたけ、りんご にら、レモン、パインアップル もも	こめ、あぶら、でんぶん、ごま さとう、あん、にんどうふ	755	36.0	7 果物を そろえよう 	
4	水	コ	ミルクパン じゃが芋とコーンのミルクスープ ハンバーグデミグラスソース 茹でせんキャベツ	コーヒーマルク、ウイナー ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、たまご	にんにく、たまねぎ、にんじん コーン、パセリ、マッシュルーム キャベツ	ミルクパン、あぶら、じゃがいも パン、こさとう、でんぶん	779	38.9	9日(月) 【重鎮の節句】 5月5日の端午の節句と同じ五節句の一つで、菊の節句とも呼ばれます。菊の花びらを使ったおひたしを出します。季節の食材、栗を使って栗ご飯にしました。	
5	木	○	ご飯 のつべい汁 豚肉と糸こんにの味噌炒め 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、なかがねぎ えのきたけ、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 ごまあぶら	740	31.6		
6	金	○	五日ご飯 かきたま汁 鮭の南蛮漬け	とり、あぶらあげ ぎゅうにゅうとうふ、たまご わかめ、さけ	にんじん、たけのこ ほししいたけ、えのきたけ なかがねぎ、たまねぎ ピーマン	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	763	38.9		
9	月	○	栗ご飯 豚汁 鶏肉のから揚げ 菊入り白菜のおひたし	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ とり、にんにく	ごぼう、こんにやく、にんじん だいこん、なかがねぎ、しょうが こまつな、はくさい、きく	こめ、くり、あぶら、ごま じゃがいも、でんぶん、さとう	765	35.4	11 和食文化を 伝えよう 	
10	火	○	高野豆腐の卵とじ丼 大根ときゅうりのサラダ ぶどう(2粒)★	ぶたにく、こうやどうふ、たまご ぎゅうにゅう	ほししいたけ、にんじん たまねぎ、えだまめ だいこん、きゅうり ぶどう	こめ、むぎ、あぶら、さとう ごまあぶら	776	33.7	【敬老の日(16日)】 「まごわやさしい」食材(豆、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いも)を使います。	
11	水	ヨ	シーフードクリームスパゲッティ ポテトサラダ	ベーコン、レンズまめ ぎゅうにゅう、えび、いか なまクリーム、チーズ のむヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん エリンギ、パセリ、きゅうり	スパゲッティ、あぶら こむぎ、バター、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	865	31.9	11 和食文化を 伝えよう 	
12	木	○	きつねご飯 沢庵焼 いかのねぎソースかけ ツナサラダ	あぶらあげ、ぎゅうにゅう ぶたにく、いか まぐろフレーク	えだまめ、だいこん、にんじん えのきたけ、こまつな なかがねぎ、キャベツ きゅうり、コーン	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら	747	35.2	11 和食文化を 伝えよう 	
13	金	○	ご飯 打ち豆と大根の味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ ごま和え	ぎゅうにゅう、あぶらあげ だいず、みそ、ホキ、わかめ	だいこん、なかがねぎ、にんじん ほししいたけ、えのきたけ もやし、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶん、さとう、ごま	856	33.7	17日(火)【十五夜】 中秋の名月を見ながら、秋の収穫を感謝します。「芋名月」とも呼ばれます。スキヤやお月見団子のほかに里芋もお供えします。けんちん汁にさつま芋を入れました。かわいなお月見ゼリーもお楽しみに！	
17	火	○	ご飯 さつま芋のけんちん汁 ちくわのマッシュポテト焼き(2本) 白菜の和え物 お月見ゼリー★	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とうふ、ちくわ、チーズ	ごぼう、ほししいたけ、にんじん だいこん、なかがねぎ、はくさい きゅうり	こめ、あぶら、ごまあぶら さつま芋 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、さとう おつきみゼリー	773	26.2	11 和食文化を 伝えよう 	
18	水	○	食パン ホークビーンズ 鰯のカレーパン粉焼き アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく レンズまめ、だいず、あじ	にんにく、セロリ、たまねぎ にんじん、ぶなしめじ、トマト パセリ、キャベツ、きゅうり	しょくパン、あぶら じゃがいも、さとう、パン アーモンド、オリーブあぶら	750	39.5	11 和食文化を 伝えよう 	
19	木	◆	ご飯 ずったて汁(岐阜県の料理) 鯉のから揚げ 鶏ちゃん(岐阜県の料理)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ あぶらあげ、だいず とうにゅう、みそ、かつお とり、にんにく	しょうが、にんじん、だいこん きくらげ、こまつな、にんにく なかがねぎ、キャベツ、にら	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら、さとう	788	39.8	19日(木)【食育の日】 岐阜県の料理	
20	金	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 冷凍みかん★	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、みそ、とうふ	しょうが、にんにく、なかがねぎ たけのこ、ほししいたけ にんじん、もやし、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	767	31.4	【ずったて汁】 は、ゆでてすりつぶした大豆と野菜を加えた汁物です。	
24	火	○	ウイナーピラフ 野菜スープ 白身魚のチリソースかけ 小松菜とえのきののり和え (刻みのり)	ウイナー、ぎゅうにゅう とり、レンズまめ、さけ なまクリーム	たまねぎ、コーン、エリンギ トマト、キャベツ、こまつな にんじん、パセリ、レモン パインアップル	こめ、とうにゅうクリーム あぶら、こむぎ、さとう みかん、カットゼリー カットゼリー(マスクット)	749	29.8	【鶏ちゃん】 は鶏肉と野菜にたれを絡めて炒めたものです。	
25	水	○	あんかけ焼きそば 野菜の甘酢和え ヨーグルト★	ぶたにく、さつまあげ うずらたまご、ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ、きくらげ、にんじん はくさい、チンゲンサイ だいこん、きゅうり	むしちゅうかめん、あぶら でんぶん、ごまあぶら、さとう	785	34.0	11 和食文化を 伝えよう 	
26	木	○	ハヤシライス マゼンタンサラダ	ぶたにく、ぶたレバー、だいず レンズまめ、ぎゅうにゅう まぐろフレーク	にんにく、たまねぎ、にんじん トマト、えだまめ	こめ、むぎ、あぶら、こむぎ バター、じゃがいも、さとう	840	32.9	27日(金)【地場野菜の日】 お味噌汁のにんじんやだいこん、のりあえのキャベツやこまつななど地場産を使用する予定です。	
27	金	○	ご飯 根菜たっぷり味噌汁 白身魚のチリソースかけ 小松菜とえのきののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう、とり、にんにく あぶらあげ、とうふ、みそ メルルーサ、のり	にんじん、ごぼう、だいこん なかがねぎ、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、さつま芋 でんぶん、さとう	750	31.2	9 産物を 応援しよう 	
30	月	○	ご飯 じゃが芋と油揚げの味噌汁 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 みそ、からふと、ししゃも、ハム	だいこん、こまつな、なかがねぎ きりぼし、だいこん、にんじん きゅうり	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶん、ごま、さとう ノンエッグマヨネーズ	844	28.4		
給食回数							21	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。

◎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「コ」はコーヒーマルク、「ヨ」は飲むヨーグルトです。

◆：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

(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6年度8・9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				
29	木	○	ビーンズカレーライス こんにやくサラダ 冷凍みかん	ぶたにく、ぶたレバー、だいず ひよこまめ、レンズまめ だいず、きゅうり	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、こんにやく だいこん、きゅうり、みかん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こめ、さとう	778	25.0	2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 害時に備蓄している食材を使ったお 味噌汁を出します。  	
30	金	○	ごぼう入り豚丼 じゃこサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく、だいず、いんりょう ちりめんじゃこ	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、きゅうり	こめ、むぎ、あぶら、さとう こまあぶら、ぶどうゼリー	767	32.9		
2	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	だいず、いんりょう、とうふ わかめ、あぶらあげ、みそ さば、ぶたにく、だいず	しょうが、にんじん、たまねぎ こまつな、ほうれんそう	こめ、さとう、ごま、でんぶ あぶら、じゃがいも	792	32.7	 	
3	火	○	ご飯 酸辣湯 スタミナ炒め フルーツ杏仁豆腐	だいず、いんりょう、とり、に だいず、とうふ、ぶたにく かんとん、とうにゅう	にんじん、たけのこ ほししいたけ、ながねぎ、 にんにく、たまねぎ キャベツ、えのきたけ、りんご にら、もも、ようなし、レモン	こめ、あぶら、でんぶ、ごま さとう	759	35.0		
4	水	コ	米粉スライスパン じゃが芋とコーンの豆乳スープ ハンバーグケチャップソース 茹でせんキャベツ	だいず、いんりょう(コーヒー) ウインナー、とうにゅう、ぶたにく とり、に	にんにく、たまねぎ、にんじん コーン、パセリ、マッシュルーム キャベツ	こめ、パン、あぶら、じゃがいも コーンフレーク、さとう、でんぶ	741	30.7	9日(月) 【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、菊の節句とも呼ばれます。菊 の花びらを使ったおひたしを出しま す。季節の食材、栗を使って栗ご飯に しました。  	
5	木	○	ご飯 のっぺい汁 豚肉と糸こんにの味噌炒め ひじきのサラダ	だいず、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 しょうが、こんにやく、たまねぎ はくさい	こめ、じゃがいも、でんぶ あぶら、さとう、ごま、こまあぶら	746	33.1		
6	金	○	五目ご飯 鶏肉と豆腐のスープ 鮭の南蛮漬	とり、に、あぶらあげ だいず、いんりょう、とうふ わかめ、さけ	にんじん、たけのこ ほししいたけ、えだまめ ながねぎ、たまねぎ ピーマン	こめ、あぶら、さとう、でんぶ ごまあぶら	762	41.3	 	
9	月	○	栗ご飯 豚汁 鶏肉のから揚げ 菊入り白菜のおひたし	だいず、いんりょう、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ とり、に	ごぼう、こんにやく、にんじん だいこん、ながねぎ、しょうが こまつな、はくさい、きく	こめ、くり、ごま、あぶら じゃがいも、でんぶ、さとう	758	34.9		
10	火	○	高野豆腐のあんかけ丼 大根ときゅうりのサラダ ぶどう(2粒)	ぶたにく、こうどうふ だいず、いんりょう	ほししいたけ、にんじん たまねぎ、えだまめ、だいこん きゅうり、ぶどう	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんぶ、ごまあぶら	749	31.6	【敬老の日(16日)】 「まごわやさしい」食材(豆、ごま、わか め、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いも) を使います。  	
11	水	フ	シーフード豆乳クリームスパゲッティ ポテトサラダ	ベーコン、レンズまめ、とうにゅう ほたて、いか だいず、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、パセリ、きゅうり	げんまいめん、あぶら、こめ 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	24.7		
12	木	○	きつねご飯 沢庵焼 いかのねぎソースがけ ツナサラダ	あぶらあげ、だいず、いんりょう ぶたにく、いか、まぐろフレーク	えだまめ、だいこん、にんじん えのきたけ、こまつな、ながねぎ キャベツ、きゅうり、コーン	こめ、さとう、あぶら、でんぶ ごまあぶら	742	36.6	 	
13	金	○	打ち豆と大根の味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ ごま和え	だいず、いんりょう、あぶらあげ だいず、みそ、ホキ、わかめ	だいこん、ながねぎ、にんじん ほししいたけ、えのきたけ もやし、こまつな	こめ、じゃがいも、でんぶ あぶら、さとう、ごま	826	32.7		
17	火	○	ご飯 さつま芋のけんちん汁 ちくわのマッシュポテト焼き(2本) 白菜の和え物 お月見ゼリー	だいず、いんりょう、あぶらあげ とうふ、ちくわ	ごぼう、ほししいたけ、にんじん だいこん、ながねぎ、はくさい きゅうり	こめ、ごまあぶら、さつまいも ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、さとう おつきみゼリー	752	25.2	 	
18	水	○	米粉スライスパン ホークビーンズ 鱈のカレーコーンフレーク焼き アーモンドサラダ	だいず、いんりょう、ぶたにく レンズまめ、だいず、あじ	にんにく、セロリ、たまねぎ にんじん、ぶなしめじ、トマト パセリ、キャベツ、きゅうり	こめ、パン、あぶら、じゃがいも さとう、コーンフレーク アーモンド、オリーブあぶら	803	34.7		
19	木	○	ご飯 ずったて汁(岐阜県の料理) 鶏のから揚げ 鶏ちゃん(岐阜県の料理)	だいず、いんりょう、ぶたにく とうふ、あぶらあげ、だいず とうにゅう、みそ、かつお、とり、に	しょうが、にんじん、だいこん きくらげ、こまつな、にんにく ながねぎ、キャベツ、にら	こめ、あぶら、でんぶ ごまあぶら、さとう	767	41.4	19日(木)【食育の日】 岐阜県の料理 「ずったて汁」は、ゆでてすりつぶした 大豆と野菜を加えた汁物です。 「鶏ちゃん」は鶏肉と野菜にたれを絡 めて炒めたものです。 	
20	金	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 冷凍みかん	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、ほししいたけ にんじん、もやし、きゅうり みかん	こめ、あぶら、さとう、でんぶ ごまあぶら、はるさめ	751	31.6		
24	火	○	ウインナーピラフ 野菜スープ 鮭の豆乳クリーム煮 カットゼリーボンチ	ウインナー、だいず、いんりょう とり、に、レンズまめ、とうにゅう さけ	たまねぎ、コーン、エリンギ トマト、キャベツ、こまつな にんじん、パセリ、レモン パイナップル	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、こめ、さとう みかん、カットゼリー カットゼリー(マスカット)	752	31.4	 	
25	水	○	あんかけ焼きそば 野菜の甘酢和え 豆乳いちごヨーグルト	ぶたにく、さつまあげ だいず、いんりょう だいず、ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ、きくらげ、にんじん はくさい、チンゲンサイ だいこん、きゅうり、レモン	ちゅうかめん(こめ)、あぶら でんぶ、ごまあぶら、さとう いちご、ジャム	854	33.4		
26	木	○	ハヤシライス マセドアンサラダ	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 まぐろフレーク	にんにく、たまねぎ、にんじん トマト、えだまめ	こめ、むぎ、あぶら、こめ じゃがいも、さとう	830	31.6	27日(金)【地場野菜の日】 お味噌汁のにんじんやだいこん、のり あえのキャベツやこまつななど地場産 を使用する予定です。  	
27	金	○	ご飯 根菜たっぷり味噌汁 白身魚のチリソースがけ 小松菜とえのきののり和え	だいず、いんりょう、とり、に あぶらあげ、とうふ、みそ メルルーサ、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、さとう	759	33.1		
30	月	○	ご飯 じゃが芋と油揚げの味噌汁 ししゃもから揚げ(2本) 切り干し大根のごまマヨ和え	だいず、いんりょう、あぶらあげ みそ、からふと、ししゃも、ハム	だいこん、こまつな、ながねぎ きりぼしだいこん、にんじん きゅうり	こめ、じゃがいも、でんぶ あぶら、ごま、さとう ノンエッグマヨネーズ	814	27.4		
給食回数							21	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。 ◎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。 ◎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。 (問い合わせ先) 福生市学校給食センター (電話) 042-551-8351