

学校給食予定献立表

令和5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とになる				
2	月	東京牛乳	ご飯 じゃが芋と厚揚げの味噌汁 いかのかりんとうがらめ 東京産糸寒天のサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ みそ わかめ いか かんてん	なめこ ながねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな	こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう	746	31.2	2日(月)【都民の日(1日)】 東京都多摩地区産の東京牛乳と、糸寒天を使ったサラダを出します。	
3	火	○	ご飯 肉じゃが 鶏肉のさっぱり焼き 切り干し大根のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん きりぼしだいこん こまつな	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	759	35.9	9 食生活を お楽しみよう	
4	水	○	パンブキン食パン ポトフ イワシのパン粉焼きトマトソース ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ ウインナー いわし チーズ	たまねぎ セロリー にんじん キャベツ にんにく トマト パインアップル もも みかん レモン	パンブキンパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ パンこ オリーブあぶら さとう	785	30.1	4日(水)【いわしの日】 1(い)0(わ)4(し)でいわしの日です。味噌汁によく使う煮干しも、しらす干しやちりめんじゃこもいわしです。	
5	木	○	ご飯 肉豆腐 じゃこサラダ ぶどう(2粒)★	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ ちりめんじゃこ	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 ぶどう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	746	31.8		
6	金	○	ビビンバ ワンタンスープ 青りんごゼリー★	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ワンタンのかわ あおりんごゼリー	802	32.1		
10	火	ヨ(フ)	コーンピラフ ミネストローネ フライドフィッシュ ツナサラダ	のむヨーグルト(ブルーベリー) ベーコン ひよこまめ チーズ メルルーサ まぐろフレーク	たまねぎ コーン パセリ にんにく セロリー にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり レモン	こめ オリーブあぶら あぶら バター じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん	748	29.7	10日(火)【目の愛護デー】 今日の飲むヨーグルトには、目に	
11	水	○	食パン じゃが芋とコーンのミルクスープ カップチーズオムレツ★ ひき肉と大豆のトマト煮	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう スキムミルク たまご チーズ ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう トマト	しょくパン じゃがいも オリーブあぶら	798	42.0	よいとされているアントシアニンを多く含むブルーベリーが使われています。にんにくに多く含まれるビタミンAも目の健康に役立ちます。	
12	木	○	豚たま丼 ごま味噌和え みかん★	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう ひじき みそ	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん はくさい こまつな みかん	こめ あぶら さとう ごま	802	32.8		
13	金	○	ご飯 担々風スープ いかのケチャップソース きゅうりの中華漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ いか	にんにく にんじん もやし こまつな たまねぎ しょうが きゅうり	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ ごま こめこ さとう でんぷん	747	34.2	16日(月)【世界食料デー】 世界の食料問題を考える日です。今日の給食では食品ロスを	
16	月	○	ご飯 さつま汁 鯖の塩焼き かぶのごま和え	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ わかめ あぶらあげ さば まぐろフレーク	しょうが ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ ながねぎ かぶ(ね) かぶ(は) ほうれんそう	こめ あぶら さつまいも ごま さとう	872	35.8	少なくするため、皮ごとのさつまいもを入れたさつま汁と、皮と葉も使ったかぶの	
17	火	○	ご飯 豆腐と卵のスープ ココロ鮭の竜田揚げ 白菜と海藻のサラダ	ぎゅうにゅう とうふ たまご さけ あぶらあげ かいそうミックス	たまねぎ しょうが ながねぎ はくさい こまつな にんじん	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	748	34.6	8 食べ残しを なくそう	
18	水	○	スパゲッティミートソース ひよこ豆のサラダ みかん★	ぶたにく だいず レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう ひよこまめ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり みかん	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう	787	31.4	19日(木)【沖縄県の料理】 もずくという海藻はほとんどが沖縄県産です。にんじんしりしりとは	
19	木	○	ご飯 もずくのスープ めばるの甘辛あんかけ にんじんしりしり(沖縄県の料理) シークワーサーゼリー★	ぎゅうにゅう とうふ もずく めばる まぐろフレーク たまご	えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが にんじん	こめ あぶら でんぷん さとう シークワーサーゼリー	759	31.2	ような道具でにんじんをすりおろす音から名前がついた家庭料理です。シークワーサーはヒラミレモンともいい、とてもさわやかな香りがします。	
20	金	○	キムチチャーハン 中華コーンスープ 春雨入り中華野菜炒め フルーツ白玉	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく ながねぎ はくさい キムチ しょうが たまねぎ コーン にんじん もやし チンゲンサイ パインアップ ル もも みかん	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら しらたまもち	800	22.9		
23	月	○	親子丼 (刻みのり) こんにゃくサラダ 大学芋	とりにく たまご のり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにゃく だいこん きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん さつまいも みずあめ	885	30.5	11 和食文化を 伝えよう	
24	火	ヨ(カ)	キーマカレーライス コールスローサラダ	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ だいず ひよこまめ チーズ のむヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	775	25.9		
25	水	○	胚芽丸パン ジュリエンスープ ハンバーグイタリアンソース ごぼうのごまマヨサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ ぶたにく たまご チーズ	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ こまつな にんにく トマト ごぼう コーン	はいがパン パンこ オリーブあぶら でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	843	37.8	27日(金)【十三夜】 美しい月を楽しむ日です。その時期に収穫される粟や豆をお供え	
26	木	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ はちみつレモンゼリー★	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず とうふ きわかめ	にんにく しょうが ながねぎ ほししいたけ にんじん チンゲンサイ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ はちみつレモンゼリー	819	33.3	することから、「粟名月」や「豆名月」とも呼ばれます。給食では粟と枝豆を使ったご飯を出します。	
27	金	○	十三夜ご飯 沢煮椀 ししゃものから揚げ(2本) 厚揚げのそぼろ煮	ぎゅうにゅう ぶたにく からふとししゃも だいず なまあげ	えだまめ きりぼしだいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ さやいんげん	こめ くり あぶら でんぷん さとう	812	33.3		
30	月	○	ご飯 けんちん汁 豚肉の生姜炒め 小松菜ともやしののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ぶたにく のり	ごぼう こんにゃくにんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ たまねぎ しょうが こまつな もやし えのきたけ	こめ あぶら ごまあぶら さつまいも さとう	744	33.4	11 和食文化を 伝えよう	
31	火	ヨ(マ)	カレーピラフ かぼちゃスープ 鮭のオーロラソースがけ マセドアンサラダ	ぶたにく だいず のむヨーグルト(マスカット) ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム さけ まぐろフレーク	たまねぎ かぼちゃ にんにく にんじん えだまめ	こめ オリーブあぶら あぶら バター こめこむぎこ ノンエッグマヨネーズ さとう でんぷん じゃがいも	817	35.8	31日(火)【ハロウィン】 ヨーロッパから広まったお祭りです。かぼちゃのおぼけ「ジャック・オ・ランタン」を飾ります。	
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御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。
◎10月分給食費の口座引き落としは、10月31日(火)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。
◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。
◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルトです。(フ)はブルーベリー味、(カ)はカルシウム強化品、(マ)はマスカット味です。

《問い合わせ先》
福生市学校給食センター
(電話) 042-551-8351

