

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 (あかのためもの)	おもに体の調子を整える (みどりのためもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのためもの)			
1 ◆	金	○	ノギヤのとりめし タンダのさんさいなべ キャベツとえのきののりあえ (きざみのり)	とりにく、ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、のり	たまねぎ、にんじん、りんご、にら しょうが、さんさい、ごぼう ながねぎ、ぶなしめじ、キャベツ えのきたけ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん	584	25.3	読書週間(学校図書) 図書が選ぶブックメニュー) 10月27日(日)～11月9日(土)の読書週間 にちなんで、ブックメニューを作ります。 1日「精霊の守り人」ノギ屋の鳥
5	火	○	ごはん いちゅうのわかたまじる あじフライタルタルソース フロッコリーとコーンのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう、かまぼこ、たまご わかめ、あじ、ヨーグルト しおこんぶ	にんじん、たまねぎ、レモン コーン、キャベツ、ブロッコリー	こめ、あぶら、でんぷん、こむぎこ パンこ、ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	580	23.5	読書週間(学校図書) 図書が選ぶブックメニュー) 10月27日(日)～11月9日(土)の読書週間 にちなんで、ブックメニューを作ります。 1日「精霊の守り人」ノギ屋の鳥
6	水	○	あげパン ぎょうれつのできるすうぶやさんのトマトスープ ダイスサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、トマト、パセリ だいこん、えだまめ	ミルクパン、あぶら、さとう じゃがいも、マカロニ、ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	583	18.7	読書週間(学校図書) 図書が選ぶブックメニュー) 10月27日(日)～11月9日(土)の読書週間 にちなんで、ブックメニューを作ります。 1日「精霊の守り人」ノギ屋の鳥
7	木	○	しょうがごはん ぐたくさんみそしる ニンニクとニラいっぱい のぎょうざふうら・フランスゼリー★	ぶたにく、ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ、たまご	しょうが、だいこん、にんじん はくさい、かぶ、ながねぎ にんにく、たまねぎ、にら	こめ、あぶら、さとう、でんぷん しゅうまいのかわ ら・フランスゼリー	631	24.2	読書週間(学校図書) 図書が選ぶブックメニュー) 10月27日(日)～11月9日(土)の読書週間 にちなんで、ブックメニューを作ります。 1日「精霊の守り人」ノギ屋の鳥
8	金	○	いちからつくったカレーライス ひよこまめのサラダ みかん★	とりにく、ぎゅうにゅう ひよこまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、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、こめこ、オリーブあぶら さとう	585	18.0	読書週間(学校図書) 図書が選ぶブックメニュー) 10月27日(日)～11月9日(土)の読書週間 にちなんで、ブックメニューを作ります。 1日「精霊の守り人」ノギ屋の鳥
11	月	○	チキンピラフ じゃがいものみそとうにゅうスープ カップオムレツ★ りんご	とりにく、ぎゅうにゅう レンズまめ、だいず、とうにゅう みそ、たまご、なまクリーム	にんじん、たまねぎ、えだまめ にんにく、はねぎ、パセリ、りんご	こめ、あぶら、じゃがいも、こめこ	590	27.2	読書週間(学校図書) 図書が選ぶブックメニュー) 10月27日(日)～11月9日(土)の読書週間 にちなんで、ブックメニューを作ります。 1日「精霊の守り人」ノギ屋の鳥
12	火	○	ごはん みそけんちんじる やきししゃも(2ほん) あつあげのそぼろに	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ わかめ、からふとししゃも とりにく、だいず、なまあげ	だいこん、ごぼう、こんにゃく にんじん、ぶなしめじ、こまつな ながねぎ、ほうれんそう しょうが、たまねぎ、えだまめ	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう でんぷん	600	30.3	読書週間(学校図書) 図書が選ぶブックメニュー) 10月27日(日)～11月9日(土)の読書週間 にちなんで、ブックメニューを作ります。 1日「精霊の守り人」ノギ屋の鳥
13	水	○	カレーうどん ふく☆うまからあげ ごまあえ	ぶたにく、あぶらあげ、みそ わかめ、ぎゅうにゅう、とりにく	たまねぎ、こまつな ほうれんそう、ながねぎ しょうが、にんにく、にんじん もやし	うどん、あぶら、でんぷん さけかす、ノンエッグマヨネーズ ごま、さとう	635	32.8	読書週間(学校図書) 図書が選ぶブックメニュー) 10月27日(日)～11月9日(土)の読書週間 にちなんで、ブックメニューを作ります。 1日「精霊の守り人」ノギ屋の鳥
14	木	ヨ(マ)	さつまいもおこわ もやしとあぶらあげのみそしる わふうハンバーグ じゃこサラダ	のむヨーグルト(マスカット) あぶらあげ、みそ、ぶたにく たまご、おから、ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ、わかめ	もやし、キャベツ、たまねぎ ほうれんそう、だいこん にんじん、こまつな	もちごめ、こめ、さつまいも あぶら、ごま、じゃがいも、さとう	608	27.7	読書週間(学校図書) 図書が選ぶブックメニュー) 10月27日(日)～11月9日(土)の読書週間 にちなんで、ブックメニューを作ります。 1日「精霊の守り人」ノギ屋の鳥
15	金	○	ごはん あきやさいマーボー はるさめのちゅうかサラダ 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、ながねぎ たけのこ、れんこん、ぶなしめじ なす、きくらげ、にんじん チンゲンサイ、みかん	こめ、あぶら、さとう、でんぷん はるさめ	597	23.6	読書週間(学校図書) 図書が選ぶブックメニュー) 10月27日(日)～11月9日(土)の読書週間 にちなんで、ブックメニューを作ります。 1日「精霊の守り人」ノギ屋の鳥
18	月	○	さけごはん さけがすいりんとじる ちくわのいそペマヨネーズやき(2ほん) キャベツとかいそうのサラダ	さけ、ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、わかめ ちくわ、かつおぶし あおのり、かいそうミックス	ごぼう、だいこん、にんじん ほうれんそう、ぶなしめじ ながねぎ、こまつな、キャベツ	こめ、もちごめ、あぶら、ごま じゃがいも、さけかす ノンエッグマヨネーズ、さとう	610	27.8	読書週間(学校図書) 図書が選ぶブックメニュー) 10月27日(日)～11月9日(土)の読書週間 にちなんで、ブックメニューを作ります。 1日「精霊の守り人」ノギ屋の鳥
19 ◆	火	ティ	ターメリックライス ダルカレー(インドのりょうり) キャベツのアチャール(インドのりょうり) みかん★	だいず、ひよこまめ、レンズまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり レモン、みかん	こめ、バター、ミルクティ、あぶら じゃがいも、オリーブあぶら さとう	589	15.1	読書週間(学校図書) 図書が選ぶブックメニュー) 10月27日(日)～11月9日(土)の読書週間 にちなんで、ブックメニューを作ります。 1日「精霊の守り人」ノギ屋の鳥
20	水	○	ツナれんこんおろしスパゲッティ (きざみのり) いとかんてんのサラダ ヨーグルト★	まぐろフレーク、のり ぎゅうにゅう こんにゃくかんてん、ヨーグルト	だいこん、れんこん、にんじん キャベツ、コーン、こまつな	スパゲッティ、あぶら、さとう オリーブあぶら	614	24.2	読書週間(学校図書) 図書が選ぶブックメニュー) 10月27日(日)～11月9日(土)の読書週間 にちなんで、ブックメニューを作ります。 1日「精霊の守り人」ノギ屋の鳥
21	木	○	わかめごはん とうにゅうごまたんたんふうスープ いかにケチャップあんかけ こんにゃくサラダ	わかめ、ぎゅうにゅう、とりにく だいず、なまあげ、とうにゅう いかに	にんにく、にんじん、はくさい チンゲンサイ、しょうが、たまねぎ こんにゃく、だいこん、こまつな	こめ、あぶら、ごまあぶら じゃがいも、はるさめ、ごま さとう、でんぷん	594	26.9	読書週間(学校図書) 図書が選ぶブックメニュー) 10月27日(日)～11月9日(土)の読書週間 にちなんで、ブックメニューを作ります。 1日「精霊の守り人」ノギ屋の鳥
22	金	○	ごこくごはん もみじのすましじる さけのたつたあげあまからあんかけ にくじゃが	ぎゅうにゅう、とうふ こんにゃくかんてん、かまぼこ さけ、ぶたにく	にんじん、えのきたけ、ながねぎ こまつな、しょうが、たまねぎ しらたき、さやいんげん	こめ、ごこくまい、あぶら でんぷん、さとう、じゃがいも	597	29.9	読書週間(学校図書) 図書が選ぶブックメニュー) 10月27日(日)～11月9日(土)の読書週間 にちなんで、ブックメニューを作ります。 1日「精霊の守り人」ノギ屋の鳥
25	月	○	ごはん ちゅうかコーンスープ トッポキ チンゲンサイとハムのサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず たまご、さつまあげ、みそ、ハム	たまねぎ、コーン、しょうが こまつな、ながねぎ、にんにく にんじん、にら、もやし チンゲンサイ	こめ、あぶら、でんぷん、さとう トッポキ、ごまあぶら	582	22.2	読書週間(学校図書) 図書が選ぶブックメニュー) 10月27日(日)～11月9日(土)の読書週間 にちなんで、ブックメニューを作ります。 1日「精霊の守り人」ノギ屋の鳥
26	火	ヨ(ブ)	きのこごはん よしのじる さんまのかばやき だいこんとぶたにくのいために	あぶらあげ のむヨーグルト(プレーン) とりにく、とうふ、さんま、ぶたにく	ぶなしめじ、ほししいたけ にんじん、ながねぎ、こまつな しょうが、だいこん、こんにゃく	こめ、あぶら、でんぷん、さとう じゃがいも	596	22.6	読書週間(学校図書) 図書が選ぶブックメニュー) 10月27日(日)～11月9日(土)の読書週間 にちなんで、ブックメニューを作ります。 1日「精霊の守り人」ノギ屋の鳥
27	水	○	しよくパン ポークビーンズ ツナカレーペースト キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず まぐろフレーク	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、ぶなしめじ、トマト キャベツ、こまつな、コーン	しよくパン、あぶら、じゃがいも さとう、ノンエッグマヨネーズ	587	27.7	読書週間(学校図書) 図書が選ぶブックメニュー) 10月27日(日)～11月9日(土)の読書週間 にちなんで、ブックメニューを作ります。 1日「精霊の守り人」ノギ屋の鳥
28	木	○	たにんどん まめまめあげあんかけ ひじきのサラダ	ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう こうやどうふ、だいず、ひじき まぐろフレーク	たまねぎ、にんじん、えだまめ キャベツ、こまつな	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんぷん	622	25.1	読書週間(学校図書) 図書が選ぶブックメニュー) 10月27日(日)～11月9日(土)の読書週間 にちなんで、ブックメニューを作ります。 1日「精霊の守り人」ノギ屋の鳥
29	金	○	ビビンバ ビーフンスープ	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、えのきたけ はくさい、チンゲンサイ ながねぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう ビーフン	585	21.4	読書週間(学校図書) 図書が選ぶブックメニュー) 10月27日(日)～11月9日(土)の読書週間 にちなんで、ブックメニューを作ります。 1日「精霊の守り人」ノギ屋の鳥
給食回数				20	回				読書週間(学校図書) 図書が選ぶブックメニュー) 10月27日(日)～11月9日(土)の読書週間 にちなんで、ブックメニューを作ります。 1日「精霊の守り人」ノギ屋の鳥
※ 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			650	26.8	

◎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「ティ」はミルクティー、「ヨ(マ)」は飲むヨーグルト(マスカット)、「ヨ(ブ)」は飲むヨーグルト(プレーン)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