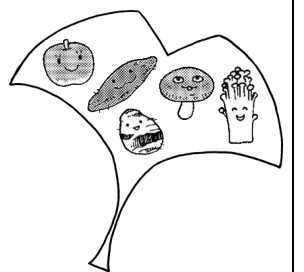


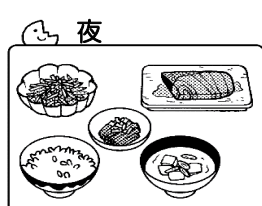
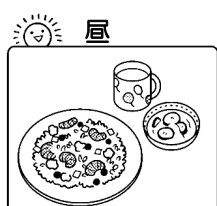
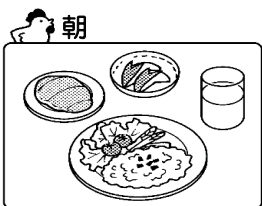
		献立名			主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
日	曜日	主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品			
2	月	ご飯			小松菜の味噌汁(ムロアジ節のだし) 豚の生姜焼き コーンサラダ (柑橘ドレッシング)	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそしろみそ ぶたにくぶたろース	こめ じゃがいも さとう でんぶん	こまつな ねぎしょうが コーン にんじん キャベツ	32.5 701	<b>2日(月) 都民の日</b> 1日は都民の日です。そこで、2日 に東京 都にちなんだ食材を使いま す。東京都の島、八丈島で獲れたム ロアジで作られたムロアジ節で味噌
3	火	ひじきご飯			月見汁 秋刀魚の塩焼き 里芋とといかの煮物	とりにく ひじき ぎゅうにゅう かつおぶし ちらしかま ぼこ わかめ さんま するめいか	こめ あぶら さとう ごまあぶら しらたまもち さといも	だいこん にんじん こまつ な ねぎしょうが	33.8 773	汁のだしをとります。また、味噌汁の 具材には、
4	水	ほうれん草の クリームソース スパゲティ (スパゲティ)			(クリームソース) めかじきのムニエル ごぼうときゅうりのサラダ (ごまドレッシング)	ベーコン ぎゅうにゅう クリーム めかじき	スパゲティ オリーブあぶ ら こむぎこ バター あぶらこめこ ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう ごぼう きゅうり コーン	36.5 860	スパゲティとソースの食べ 残しは、スパゲティの食缶 に戻します。
5	木	ピビンバ (肉ご飯)			(ゆで野菜) (味噌だれ) キムチワンタンスープ	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう あぶら ワンタンのかわ	しょうが にんにくもやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ	30.7 702	ピビンバの食べ残しは、ご 飯の食缶に戻します。
6	金	ご飯			鶏ごぼう汁 鰯の蒲焼き 白菜とえのきののり和え (刻みのり) (和風ドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ あかみそ あぶらあげ いわしのり	こめ あぶら さとう でんぶん ドレッシング	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ はくさい ほうれんそう えのきたけ	34.1 747	<b>3日(火) 十五夜</b> 十五夜の月は、1年で最も美しい と言われています。
10	火	ご飯			さつま汁 鯖のねぎ塩焼き お浸し	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あかみそ しろみそ さば	こめ あぶら さつまいも さとう	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんにく ほうれんそう もやし	34.6 713	月見汁は、月のウサギが書いてあ るかまぼこと月見団子をイメージし た丸もちを浮かせます。また、十五 夜は里芋のとれる 時季なので、
11	水	米粉食パン (ブルーベリージャム)			うずら卵のクリーム煮 三色アーモンドサラダ (ソイドレッシング) みかん	ぎゅうにゅう えび うずらたまご クリーム	こめこパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター アーモンド ドレッシング	ジャム たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ ほうれんそう みかん	28 843	パンの食べ残しは、まとめてビ ニール袋に入れて戻します。 ブルーベリージャムの入って いた袋は、まとめてビニール袋に 入れて戻します。
12	木	豚肉とごぼうの ご飯			秋野菜の味噌汁 卵の花炒め りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ しろみそ あかみそ おから とりにく あぶらあ げ	こめ あぶら さとう さといも	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ りんご	29.4 703	「芋名月」とも 言われます。
13	金	ご飯			かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 鶏肉のにんにく照り焼き 煮浸し	ぎゅうにゅう とうふ しろみそ あかみそ とりにく あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら	たまねぎ かぼちゃ にんに くにんじん こまつな はくさ い	31.8 700	<b>11日(火) 目の愛護デー</b> 10日の目の愛護デーにちなみ、 目の健康により「アントシアニン」を 含むブルーベリーと、「ビタミンA」を 多く
16	月	ご飯			四川風麻婆豆腐 春雨の中巻サラダ (パンバンジードレッシング) みかん	ぎゅうにゅう ガラスープ ぶたにく あかみそ はちょうみそ テンメンジャン とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめドレッシング	にんにくしょうが ねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ みかん	33.6 772	含む緑黄色野菜を 使った献立にしました
17	火	ご飯			肉じゃが 焼きししゃも じゃこ大根サラダ (和風ドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも ちりめん	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん しらたき だいこん みずな	29.4 787	



日	曜日	献立名				主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる ものとなる食品	主にエネルギーの ものとなる食品	主に体の調子を整える ものとなる食品			
18	水	蒸しパン プレーン			カレーうどん かぼちゃの天ぷら 昆布入りサラダ (ノンオイルしそドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	むしパン めん あぶら こむぎこ こめこ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう かぼちゃ キャベツ	25.1 766	蒸しパンの紙と食べ残し は、それぞれ別のビニール 袋に入れて戻します。	23日(月) 群馬県の郷土料理 群馬県は、小麦が育つのに適した 環境であり、昔から小麦の栽培が盛 んに行われてきたことから、小麦粉 を使った料理が食べられてきまし た。 「とっちゃんげ」の由来は、小麦粉 を練ったすいとんを「取っては投げ」 て鍋に入れていたことから、その言 葉がなまって「とっちゃんげ」になっ たといわれています。 根菜などの具だくさんの 汁に、すいとんが入る ことで、少しとろみの ついた汁に 仕上がります。
19	木	きつねご飯			わかめと大根の味噌汁 秋刀魚の香味焼き 小松菜のじゃこ煮	あぶらあげ ぎゅうにゅう しろみそ あかみそ わかめ さんま ちりめん	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ しょうが はくさい こまつな	35.9 791		
20	金	エビピラフ			トマトと卵のスープ キャベツときゅうりのサラダ (フレンチドレッシング) 巨峰	えび ぎゅうにゅう ベーコン たまご	こめ パター じゃがいも でんぷん	にんじん ビーマン たまねぎ ぶなしめじ トマト こまつな キャベツ きゅうり きよほう	23.8 725		
群馬県の郷土料理											
23	月	鶏飯			とっちゃんげ 鯖の塩焼き からし和え	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく さば	こめ あぶら さとう すいとん	しょうが にんじん だいこん ぶなしめじ こまつな ねぎ ほうれんそう もやし	32 713		
24	火	チャーハン			中華コーンスープ いかの衣焼き にらともやしのナムル (中華ドレッシング)	やきぶた なた ぎゅうにゅう とうふ いか	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら こめこ ドレッシング	グリーンピース ねぎ ほししいたけ コーン もやし にんじん にら	30.6 722		
25	水	パンズパン			ベーコンと野菜のトマト煮 チキンカツ(パックソース) キャベツとにんじんのサラダ (マヨネーズ)	ぎゅうにゅう ベーコン クリーム とりにく	まるパン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト かぶ キャベツ	29.3 754	パンの食べ残しは、まとめて ビニール袋に入れて戻し ます。	
26	木	ご飯			白菜の味噌汁 豚肉のねぎ塩焼き 切り干し大根の炒り煮	ぎゅうにゅう しろみそ あかみそ ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	はくさい たまねぎ チンゲンサイ にんにく ねぎ にんじん ほししいたけ きりぼしだいこん	29.5 700	食物繊維が豊富な 秋の味覚	
27	金	ご飯			にらたま汁 厚揚げのそぼろあんかけ チンゲンサイともやしの和え物 (パンパンジードレッシング)	ぎゅうにゅう なた とうふ たまご なまあげ ぶたにく	こめ でんぷん あぶら さとうドレッシング	にら ねぎ しょうが チンゲンサイ もやし にんじん	31.3 701		
30	月	チキンライス			かぼちゃのクリーム煮 わかめ入りサラダ (柑橘ドレッシング) みかん	とりにく ぎゅうにゅう クリーム わかめ	こめ あぶら こむぎこ バター	たまねぎ トマト ビーマン コーン にんじん マッシュルーム かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり みかん	24.6 729		
31	火	ゆかりご飯			豆腐とチンゲン菜の味噌汁 鶏天 ひじきの五目煮	ぎゅうにゅう とうふ あかみそ しろみそ とりにく だいず ひじき さつまあげ	こめ こむぎこ こめこ あぶら さとう	あかしそ たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんじん れんこん	33.9 721		
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※29年度10月分の給食費の口座引き落としは、11月1日(水)です。納め忘れのないようお願い します。						福生市の 平均栄養価	エネルギー 744 キロカロリー	たんぱく質 31 グラム		りんご、さつまいも、きのこ などには、食物繊維が豊富に 含まれています。	



1日3食を  
きちんと  
食べよう



秋の味覚  
さんまを食べよう

さんまは、秋にとれる代表的な青魚で、形が刀剣を連想させることから「秋刀魚」の字が当てられています。良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやB<sub>2</sub>、Dが豊富で、脂質には生活習慣病の予防効果があるDHA、IPAが多く含まれています。DHAには、視力や脳の発達を促す作用があるといわれています。