



		こんだてめい			おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	のみ もの	しょっ きぐ	おかず	おもにからだをつくるも になるしょくひん	おもにエネルギーのも になるしょくひん			
1	月	なめし			じゃがいものみそしる(ムロアジぶし) あつあげのそぼろあんかけ とうきょうさんいとかなてんのサラダ	だいちいんりょう みそ わかめ なまあげ ぶたにく かなてん	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	あおな だいこん えのきたけ ながねぎ しょうが にんじん もやし こまつな	24.3 612	がつ 10月の献立目標 「秋らしい献立」
2	火	ごはん			いなかじる さばのさんしょうやき くるみあえ	だいちいんりょう とりにく なまあげ さば みそ	こめ あぶら でんぶん くるみ さとう	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ぶなしめじ ながねぎ キャベツ ほうれんそう	24.6 651	1日(月) 都民の日 ついたちとみん ひ とうきょうと 1日は都民の日なので、東京 都に ちなんだ食材を使います。江戸川区 のちくつく の小松川という地区で作られたこと から名前がついたという小松菜を味 み から名前がついたという小松菜を味 み する とうきょう しま はちしようじま と 噌汁に、東京の島、八丈島で獲れた
3	水	こめこむしパン			わかめうどん かきあげ こまつなともやしのおひたし	だいちいんりょう とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ だいち かつおぶし	こめこパン あぶら こめこめん こめこ さとう ごまあぶら	ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな もやし	24.7 641	むろあじで作られたむろあじ節を味 み 噌汁のだしに、八丈島産の糸寒天を サラダに使用します。
4	木	ごはん			とりごぼろじる いわしのやくみだれがけ はくさいとえのきのりあえ	だいちいんりょう とりにく とうふ みそ いわし のり	こめ あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ はくさい ほうれんそう えのきたけ	27.3 634	
5	金	チキンピラフ			ミネストローネ キャベツときゅうりのサラダ みかん	とりにく だいちいんりょう ベーコン	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこマカロニ	にんじん ピーマン にんにく セロリー たまねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり みかん	22.2 648	2日(火) 落花生ウォーク ふつか か らつかせい 市内で開催される落花生ウォーク にちなみ、落花生を使った和え物を とり入れました。
9	火	ちゅうかどん (ごはん)			(ちゅうかどんのぐ) かつおのあげがらめ もやしとほうれんそうのナムル	だいちいんりょう ぶたにくいか かつお	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ピーマン はくさい もやし ほうれんそう	30.1 673	
10	水	ブルーベリー ジャムサンド (こめこスライスパ ン)			(てづくりブルーベリージャム) キャロットポターージュ とりにくのはちみつやき ホットポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	だいちいんりょう ベーコン とうにゅう とりにく	こめこパン さとう あぶら でんぶん はちみつ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ブルーベリー レモン たまねぎ にんじん コーン パセリ しょうが にんにく えだまめ	23.2 583	4日(木) いわしの日 よつか もく かわいひ 1(い)0(わ)4(し)の語呂合わせ から10月4日はいわしの日です。い わしの身にはカルシウム(骨や歯を 丈夫にする)とビタミンD(カルシウム の吸収を助ける)、いわしの油にはD HA(頭の働きを良くする)という成分 がたくさん含まれます。
11	木	ごはん			けんちんじる あじのごみそだれ なすのいために	だいちいんりょう とりにく とうふ あじ みそ ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも ごま さとう でんぶん ごまあぶら	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ しょうが たまねぎ なす	27.7 630	
12	金	カレーライス (ごはん)			(カレー) コーンサラダ きよほう(2つ)	ぶたにく だいちいんりょう	こめ あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ こまつな コーン ぶどう	20.2 695	
15	月	ごはん			えのきとこまつなのみそしる ぶりのてりやき ひじきのごもくに	だいちいんりょう みそ ぶり あぶらあげ だいち ひじき	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	えのきたけ たまねぎ こまつな しょうが にんじん さやいんげん	26.6 641	10日(木) 目の健康デー とおか もく め あいご 10日の目の愛護デーにちなみ、 目の健康によい「アントシアニン」を 含むブルーベリーは手作りジャム に、「ビタミンA」を多く含むにんじん は スープにします
16	火	ごはん			チンゲンサイととうふのスープ とりにくとキャベツのみそいため フルーツあんにとんどうふ	だいちいんりょう ぶたにくととうふ わかめ とりにく みそ とうにゅう かなてん	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん たけのこ キャベツ ほししいたけ ピーマン ながね ぎ りんご もも ようなし レモン	30.9 651	
17	水	こめこメーブル かぼちゃパン			ピーズチャウダー とりにくのトマトソース コーンポテト	だいちいんりょう ベーコン とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ぶたにく	こめこメーブルかぼちゃパン あぶら でんぶん さとう オリーブあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト コーン	26.4 622	



こ ん だ て め い					お も な し ゃ く ぎ い り ょ う			たんぱくつ (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしゅく つけるもの	のみ もの	しよつ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしよくひん	おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるものになるしよくひん		
18	木	ぶたどん (ごはん)			(ぶたどんのぐ) かいそうサラダ みかん	だいちいんりょう ぶたにく かいそうミックス	こめ あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しらたき キャベツ みかん	24.2 621	19日(金) 十三夜 今年(ことし)は21日が十三夜です。十五夜(じゅうご)の月見(つきみ)と同様(どうよう)、十三夜(じゅうさんや)の月見(つきみ)も日(ひ)本人(ほんじん)に親(お)しまれてきました。十三夜(じゅうさんや)では、収穫(しゆわく)した枝豆(えだまめ)や粟(あわ)をお供(く)えし
19	金	じゅうさんやごはん			もみじのすまじる さんまのおやき ごもくきんぴら	だいちいんりょう とうふ かまぼこ わかめ さんま ぶたにく さつまあげ	こめくり あぶら じゃがいも さとう	えだまめ ながねぎ ごぼう こんにやく にんじん	23.9 614	ます。そのため、「栗名月」 「豆名月」 「豆名月」と いわれます。
22	月	ごはん			しせんふうマーボーどうふ はるさめのちゅうかサラダ きょうほう(2つ)	だいちいんりょう ぶたにく みそ とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	にんにくしょうが ながねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ ぶどう	26.4 689	
23	火	あずきめし			さつまいもとんじる めばるのねぎしおやき きりぼしだいこんのいりに	あずき だいちいんりょう ぶたにく とうふ みそ めばる あぶらあげ	こめ あぶら さつまいも ごまあぶら さとう	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ にんにく きりぼしだいこん ほししいたけ さやいんげん	26.4 628	23日(火) 石川県郷土料理 あずきめし たかみさまそな 小豆飯(こまめい)は田(た)の神様(かみさま)に供(く)えるごちそ うの一つ(ひと)です。大盛(おおもり)にして供(く)え、田(た) の神様(かみさま)をもてなした後は、家族(かぞく)で分(わ) け合(あ)って食(た)べます。赤飯(せきはん)の場合(ばい)もあ りますが、「米(こめ)むす」ため(ため)稲作(いなさく)には 縁起(えんぎ)が悪い(わるい)と考え(かんが)えらて いる(い)るそうです。
24	水	スパゲティ ミートソース (こめこめん)			(ミートソース) こまつなとキャベツのサラダ はちみつレモンゼリー	ぶたにく だいちいんりょう	こめこめん オリーブあぶら あぶら さとう はちみつレモンゼリー	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト こまつな キャベツ	23.5 646	
25	木	ごはん			だいこんとあぶらあげのみそしる さばのたつたあげ うのはないため	だいちいんりょう みそ わかめ さば とりにく あぶらあげ おから	こめ あぶら でんぶん さとう	だいこん えのきたけ ながねぎ しょうが にんにく にんじん さやいんげん	23.7 695	
26	金	ごはん			すいとんじる スタミナのため りんご	だいちいんりょう とりにく あぶらあげ ぶたにく	こめ あぶら しらたまもち ごま	ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ こまつな ながねぎ たまねぎ キャベツ たら えのきたけりんごにんにく	23.1 606	31日(水) ハロウィン ハロウィンの由来(ゆらい)は、秋(あき)の収穫祭(しゆわくさい) と悪霊(あくりよう)を祓(はら)う儀式(ぎしき)である(い)と言われて います。魔除(まよ)けとして「ジャック・オー ランタン」と呼(よ)ばれる、かぼちゃをくり 抜(ぬ)いて顔(かお)を作(つく)った中(なか)にろうそくを立(た) たちようちんが飾(かざ)られたりします。 給食(きゅうしょく)でもかぼちゃをつかた料理(りようり)を とり入(い)れました。
29	月	キムチ チャーハン			チキンとにらスープ キャベツとチンゲンサイのサラダ みかん	ぶたにく みそ だいちいんりょう とりにく とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにくにんじん はくさいキムチ ながねぎ しょうが ほししいたけ にら キャベツ チンゲンサイ みかん	24 598	
30	火	ごはん			とうふとこまつなのみそしる さけのしおこうやき じゃがいものそぼろに	だいちいんりょう あぶらあげ とうふ みそ さけ ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	えのきたけ こまつな ながねぎ にんじん たまねぎ しょうが グリーンピース	29.1 620	
31	水	こめこまるパン			かぼちゃスープ チキンカツ ダイスサラダ	だいちいんりょう とうにゅう とりにく	こめこパン あぶら こめここめパンこ オリーブあぶら さとう	たまねぎ かぼちゃ だいこん にんじん きゅうり	21.9 709	

※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。
 ※30年度10月分の給食費の口座引き落としは、10月31日(水)です。納め忘れのないよう
 お願いします。

お知らせ 学校給食実施基準の一部改正について

学校給食の献立は、「児童または生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準(以下、摂取基準)」に基づき作成されています。この度学校給食法に基づき、この摂取基準の、エネルギー、たんぱく質、カルシウム、マグネシウム、食塩の基準値について改正が行われ、平成30年8月1日から施行されました。これに伴い、福生市におきましても、改正された摂取基準に沿った献立作成を10月分より行います。





10月分予定献立表



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	のみの もの	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			
1	月	菜飯			じゃが芋の味噌汁(ムロアジ節) 厚揚げのそぼろあんかけ 東京産糸寒天のサラダ	だいずいんりょう みそ わかめ なまあげ ぶたにく かんてん	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	あおな だいこん えのきたけ ながねぎ しょうが にんじん もやし こまつな	30.1 787	10月の献立目標 「秋らしい献立」
2	火	ご飯			田舎汁 鯖の山椒焼き くるみ和え	だいずいんりょう とりにく なまあげ さば みそ	こめ あぶら でんぶん くるみ さとう	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ぶなしめじ ながねぎ キャベツ ほうれんそう	31.8 858	1日(月) 都民の日 1日は都民の日なので、東京都にちなんだ食材を使います。江戸川区の小松川という地区で作られたことから名前がついたという小松菜を味噌汁に、東京の島、八丈島で獲れたむろあじで作られたむろあじ節を味噌汁のだしに、八丈島産の糸寒天をサラダに使用します。
3	水	米粉蒸しパン			わかめうどん かき揚げ 小松菜ともやしのお浸し	だいずいんりょう とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ だいず かつおぶし	こめこパン あぶら こめこめん こめこ さとう ごまあぶら	ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな もやし	31 902	
4	木	ご飯			鶏ごぼう汁 鰯の薬味だれがけ 白菜とえのきののり和え	だいずいんりょう とりにく とうふ みそ いわしのり	こめ あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ はくさい ほうれんそう えのきたけ	35.4 825	
5	金	チキンピラフ			ミネストローネ キャベツときゅうりのサラダ みかん	とりにく だいずいんりょう ベーコン	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこマカロニ	にんじん ピーマン にんにく セロリ たまねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり みかん	27 812	2日(火) 落花生ウォーク
9	火	中華丼 (ご飯)			(中華丼の具) 鯉の揚げがらめ もやしとほうれん草のナムル	だいずいんりょう ぶたにく いか かつお	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ピーマン はくさい もやし ほうれんそう	40.1 870	市内で開催される落花生ウォークにちなみ、落花生を使った和え物をとり入れました。
10	水	ブルーベリー ジャムサンド (米粉スライスパン)			(手作りブルーベリージャム) キャロットポターージュ 鶏肉の蜂蜜焼き ホットポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう とりにく	こめこパン さとう あぶら でんぶん はちみつ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ブルーベリー レモン たまねぎ にんじん コーン パセリ しょうが にんにく えだまめ	30.3 776	4日(木) いわしの日
11	木	ご飯			けんちん汁 鱈のごま味噌だれ なすの炒め煮	だいずいんりょう とりにく とうふ あじ みそ ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも ごま さとう でんぶん ごまあぶら	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ しょうが たまねぎ なす	36 815	1(い)0(わ)4(し)の語呂合わせから10月4日はいわしの日です。いわしの身にはカルシウム(骨や歯を丈夫にする)とビタミンD(カルシウムの吸収を助ける)、いわしの油にはDHA(頭の働きを良くする)という成分がたくさん含まれます。
12	金	カレーライス (ご飯)			(カレー) コーンサラダ 巨峰(3粒)	ぶたにく だいずいんりょう	こめ あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ こまつな コーン ぶどう	24.2 888	
15	月	ご飯			えのきと小松菜の味噌汁 ぶりの照り焼き ひじきの五目煮	だいずいんりょう みそ ぶり あぶらあげ だいず ひじき	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	えのきたけ たまねぎ こまつな しょうが にんじん さやいんげん	34.5 839	10日(水) 目の愛護デー
16	火	ご飯			チンゲンサイと豆腐のスープ 鶏肉とキャベツの味噌炒め フルーツ杏仁豆腐	だいずいんりょう ぶたにく とうふ わかめ とりにく みそ とうにゅう かんてん	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん たけのこ キャベツ ほししいたけ ピーマン ながねぎ りんご もも ようなしレモン	38.1 822	10日の目の愛護デーにちなみ、目の健康によい「アントシアニン」を含むブルーベリーは手作りジャムに、「ビタミンA」を多く含むにんじんはスープにします。
17	水	米粉メープル かぼちゃパン			ビーンズチャウダー 鶏肉のトマトソース コーンポテト	だいずいんりょう ベーコン とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ぶたにく	こめこメープルかぼちゃパン あぶら でんぶん さとう オリーブあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト コーン	34.2 834	

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	のみ もの	食器具	おかず	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品			
18	木	豚丼 (ご飯)			(豚丼の具) 海藻サラダ みかん	だいたいんりょう ぶたにく かいそうミックス	こめ あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しらたき キャベツ みかん	29.3 780	19日(金) 十三夜 今年21日が十三夜です。十五夜の月見と同様、十三夜の月見も日本人に親しまれてきました。十三夜では、収穫した枝豆や栗をお供えます。そのため、「粟名月」「豆名月」と言われます。
19	金	十三夜ご飯			もみじのすまし汁 秋刀魚の塩焼き 五目きんぴら	だいたいんりょう とうふ かまぼこ わかめ さんま ぶたにく さつまあげ	こめくり あぶら じゃがいも さとう	えだまめ ながねぎ ごぼう こんにやく にんじん	30.6 797	
22	月	ご飯			四川風麻婆豆腐 春雨の中華サラダ 巨峰(3粒)	だいたいんりょう ぶたにく みそ とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが ながねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ ぶどう	32.5 879	23日(火) 石川県郷土料理 小豆飯は田の神様に供えるごちそうの一つです。大盛にして供え、田の神様をもてなした後は、家族で分け合って食べます。赤飯の場合もありますが、「米を蒸す」ため稲作には縁起が悪いと考えられているそうです。
23	火	小豆飯			さつま芋豚汁 めばるのねぎ塩焼き 切り干し大根の炒り煮	あずき だいたいんりょう ぶたにく とうふ みそ めばる あぶらあげ	こめ あぶら さつまいも ごまあぶら さとう	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ にんにく きりぼしだいこん ほししいたけ さやいんげん	34 800	
24	水	スパゲティ ミートソース (米粉めん)			(ミートソース) 小松菜とキャベツのサラダ はちみつレモンゼリー	ぶたにく だいたいんりょう	こめこめん オリーブあぶら あぶら さとう はちみつレモンゼリー	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト こまつな キャベツ	28 783	31日(水) ハロウィン ハロウィンの由来は、秋の収穫祭と悪霊を祓う儀式であると言われていて、魔除けとして「ジャック・オーランタン」と呼ばれる、かぼちゃをくり抜いて顔を作った中にろうそくを立てたちょうちんが飾られたりします。給食でもかぼちゃを使った料理をとり入れました。
25	木	ご飯			大根と油揚げの味噌汁 鱈の竜田揚げ うの花炒め	だいたいんりょう みそ わかめ さば とり にく あぶらあげ おから	こめ あぶら でんぶん さとう	だいこん えのきたけ ながねぎ しょうが にんにく にんじん さやいんげん	30.4 896	
26	金	ご飯			すいとん汁 スタミナ炒め りんご	だいたいんりょう とり にく あぶらあげ ぶたにく	こめ あぶら しらたまもち ごま	ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ こまつな ながねぎ たまねぎ キャベツ たら えのきたけ りんご にんにく	28.5 766	
29	月	キムチ チャーハン			チキンとらのスープ キャベツとチンゲンサイのサラダ みかん	ぶたにく みそ だいたいんりょう とり にく とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく にんじん はくさいキムチ ながねぎ しょうが ほししいたけ たら キャベツ チンゲンサイ みかん	28.9 753	
30	火	ご飯			豆腐と小松菜の味噌汁 鱈の塩焼 じゃが芋のそぼろ煮	だいたいんりょう あぶらあげ とうふ みそ さけ ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	えのきたけ こまつな ながねぎ にんじん たまねぎ しょうが グリーンピース	37.6 794	
31	水	米粉丸パン			かぼちゃスープ チキンカツ ダイスサラダ	だいたいんりょう とうにゅう とり にく	こめこパン あぶら こめここめパン オリーブあぶら さとう	たまねぎ かぼちゃ だいこん にんじん きゅうり	29.4 923	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度10月分の給食費の口座引き落としは、10月31日(水)です。納め忘れのないようお願いいたします。					福生市の 平均栄養価	エネルギー 827 キロカロリー	たんぱく質 31.9 グラム			

お知らせ

学校給食実施基準の一部改正について

学校給食の献立は、「児童または生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準(以下、摂取基準)」に基づき作成されています。この度学校給食法に基づき、この摂取基準の、エネルギー、たんぱく質、カルシウム、マグネシウム、食塩の基準値について改正が行われ、平成30年8月1日から施行されました。これに伴い、福生市におきましても、改正された摂取基準に沿った献立作成を10月分より行います。

