

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)	びごう	こんだてについて	
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	のみ もの	しよっ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもと 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 とどのえるもとになるしよくひん
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	ぎゅうにゅう 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	24.4 627		<p>19日(金) 十三夜</p> <p>今年(ことし)は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します。そのため、「栗名月」「豆名月」と言われます。</p>
19	金	じゅうさんやごはん			もみじのすましじる さんまのしおやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう 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	24.1 620		
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 きよほう(2つづ)	ぎゅうにゅう 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 ドレッシング	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	26.7 698	ぶどうのたねやかかわなどが、おさらのこらないようにしてください。	
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 きりほしだいこんのいりに	あずき ぎゅうにゅう 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 きりほしだいこん ほししいたけ さやいんげん	26.6 634		<p>23日(火) 石川県郷土料理</p> <p>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。</p>
24	水	スパゲティ ミートソース (スパゲティ)			(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 チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ 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	25.8 699	ゼリーのたべのこしとカップ・スプーンは、まとめてビニールぶくろいに入れてもどします。	
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	ぎゅうにゅう 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	23.9 701		<p>「米を蒸す」ため稲作には縁起が悪いと考えられて</p>
26	金	ごはん			すいとんじる スタミナいため りんご	ぎゅうにゅう とり にく あぶらあげ ぶたにく りんご	こめ あぶら すいとん 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 いら えのきたけ りんご にんにく	23.1 623		<p>31日(水) ハロウィン</p> <p>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</p> <p>います。魔除けとして「ジャック・オーランタン」と呼ばれる、かぼちやをくり抜いて顔を作った中にろうそくを立て</p> <p>たちょうちんが飾られたりします。</p> <p>給食でもかぼちやを使った料理を</p> <p>とりいれました。</p>
29	月	キムチ チャーハン			にらたまスープ キャベツとチンゲンサイのサラダ みかん	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とり にく とうふ たまご	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 ほししいたけ いら しょうが キャベツ チンゲンサイ みかん	26.3 628		
30	火	ごはん			とうふとこまつなのみそしる さけのしおこうじやき じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう 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	29.3 626		
31	水	かしわパン			かぼちやスープ チキンカツ ダイスサラダ (パックソース)	ぎゅうにゅう なまクリーム とり にく	かしわパン バター こむぎこ パンこ あぶら オリーブあぶら さとう	たまねぎ かぼちや だいこん にんじん きゅうり	25.7 663	カツはパンにはさんでカツサンドにしてたべましょう。カツサンドのたべのこしは、まとめてビニールぶくろいに入れてもどします。	

※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。

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。

