

Table with columns: 日曜 (Day of the Week), 豆乳 (Soy Milk), 献立名 (Menu Name), 主な材料とその働き (Main Ingredients and Their Functions), エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 献立メモ (Menu Notes). Rows include items like 'ふきよせごはん', 'コーンピラフ', 'ごはんとおにぎり', etc., with associated illustrations and nutritional information.

給食の実施日は学校によって異なります。 ◎豆乳欄の「コ」はコーヒードリンクです。 福生市学校給食センター (電話) 042-551-8351

学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)

福生市学校給食センター

令和元年度11月

日	曜	豆乳	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	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える					
1	金	○	吹き寄せご飯 けんちん汁 鯖の塩焼き 小松菜とえのきののり和え	だいずいんりょう あぶらあげ とうふ さば のり	こめ くり ごまあぶら さといも あぶら さとう	ぶなしめじ えだまめ ごぼう こんにやく にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ こまつな キャベツ えのきたけ	805	30.3	3日 文化の日 		
5	火	○	コーンピラフ ポトフ サーモンのスパイス焼き ダイスサラダ	だいずいんりょう ベーコン ウインナー サーモントラウト	こめ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ コーン セロリー にんじん キャベツ だいこん きゅうり	807	31.3	日本の伝統的な食文化として、旬の食材(栗や里芋)を取り入れた、一汁二菜の和食を作ります。(1日に実施)		
6	水	○	米粉スライスパン ポークビーンズ ささみの変わり揚げ キャベツときゅうりのサラダ	だいずいんりょう ぶたにく だいず とりにく	こめこパン あぶら じゃがいも さとう こめこ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり レモン	821	33.3			
7	木	○	鶏肉のあんかけ丼 キャベツと小松菜のお浸し みかん 	とりにく とうふ だいずいんりょう かつおぶし	こめ さとう でんぷん	たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな えのきたけ みかん	742	31.9	8日 いい歯の日 「118」の語呂合わせで、噛みごたえのある食材を使います。(いか・ごぼう) 		
8	金	○	ご飯 のっぺい汁 いかのねぎソースかけ きんぴらごぼう	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ いか	こめ さといも でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	にんじん だいこん こまつな ながねぎ しょうが ごぼう こんにやく れんこん	786	29.1			
11	月	○	ターメリックライス キーマカレー ポテトサラダ みかん	だいずいんりょう ぶたにく だいず レンズまめ	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 マッシュルーム きゅうり みかん	854	27.9	日本歯科医師会のキャラクター「よ坊さん」 		
12	火	○	さつま芋ご飯 白菜の味噌汁 めばるの照り焼き さつま揚げとこんにやくの煮物	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ めばる とりにく さつまあげ	こめ さつまいも さとう でんぷん あぶら	えのきたけ はくさい しょうが こんにやく にんじん	718	35.8			
13	水	コ	米粉メープルかぼちゃパン かぶとじゃが芋の豆乳スープ 白身魚のアーモンドフライ キャベツとコーンのサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう メルルーサ	こめこメープルかぼちゃパン じゃがいも こめこ アーモンド あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん かぶ ほうれんそう キャベツ コーン	853	28.0			
14	木	○	ご飯 呉汁 さんまの蒲焼き もやしと小松菜の酢の物	だいずいんりょう だいず とうにゅう あぶらあげ みそ さんま	こめ でんぷん あぶら さとう	にんじん だいこん ぶなしめじ ながねぎ しょうが もやし キャベツ こまつな	909	30.4			
15	金	○	ポークストロガノフ キャベツと海藻のサラダ みかん 	ぶたにく だいずいんりょう かいそうミックス	こめ あぶら さとう	パセリ にんにく 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	843	26.4	19日 食育の日 今月は静岡県の名産品「黒はんぺん」をフライにします。 		
18	月	○	ご飯 キムチスープ 中華風照り焼きハンバーグ チンゲンサイともやしのナムル	だいずいんりょう とうふ みそ ぶたにく おから	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	にんにく しょうが えのきたけ はくさいキムチ ながねぎ いら たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん	801	28.4			
19	火	○	しらすご飯 もやしと油揚げの味噌汁 黒はんぺんフライ ごぼうとれんこんのサラダ	しらすぼし だいずいんりょう あぶらあげ みそ ころはんぺん	こめ あぶら じゃがいも こめこ こめパンこ さとう	もやし こまつな ごぼう にんじん れんこん	788	26.4			
20	水	○	ごま味噌つけ麺 きゅうりの中華漬け 米粉丸パン	ぶたにく みそ だいずいんりょう	こめこめん ごまあぶら あぶら ごま さとう こめこパン	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ きゅうり	808	25.4	20日 ごま味噌つけめん 中華めんをごま味噌の汁につけながら食べてください。 		
21	木	○	ご飯 厚揚げといかのそぼろ煮 小松菜とじゃこの炒め物 りんご	だいずいんりょう とりにく だいず なまあげ いか ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん にんにく キャベツ ぶなしめじ こまつな りんご	837	40.0			
22	金	○	五穀ご飯 すまし汁 鯖の香味焼き ごま和え	だいずいんりょう とうふ かまぼこ さば	こめ ごこまい さとう ごま	にんじん だいこん ながねぎ こまつな しょうが もやし ほうれんそう	796	30.2	23日 新嘗祭 24日 和食の日 新嘗祭はその年に収穫された五穀をお供えし、感謝する行事です。五穀ごはんは一汁二菜の和食を作ります。(22日に実施) 		
25	月	○	チャーハン 白菜の中華スープ いかのチリソースかけ フルーツ白玉	ぶたにく なると だいずいんりょう とうふ いか	こめ ごまあぶら あぶら でんぷん さとう しらたまもち	ながねぎ にんじん はくさい しょうが チンゲンサイ にんにく たまねぎ レモン りんご もも ようなし	868	31.1			
26	火	○	ご飯 小松菜と豆腐の味噌汁 鰯の竜田揚げ 刻み昆布とさつま揚げの炒め煮	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ いわし こんぶ さつまあげ	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	えのきたけ だいこん こまつな ながねぎ しょうが にんじん	829	33.9			
27	水	○	米粉丸パン コーンシチュー 鶏肉のカレー焼き キャベツと小松菜のサラダ	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 じゃがいも コーンスターチ オリーブあぶら さとう	たまねぎ にんじん エリンギ コーン パセリ にんにく キャベツ こまつな	879	31.2			
28	木	○	ご飯 かぶとわかめの味噌汁 鯖の塩こうじ焼き 肉じゃが	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ さわら ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ かぶ しょうが にんじん しらたき さやいんげん	811	36.2			
29	金	○	中華丼 春雨サラダ みかん 	ぶたにく いか だいずいんりょう	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい キャベツ みかん	749	25.3			
給食回数							20	回	平均栄養量	815	30.6
※ 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。

◎豆乳欄の「コ」はコーヒードリンクです。

《問い合わせ先》

◎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。

福生市学校給食センター

◎11月分給食費の口座引き落としは、12月2日(月)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。

(電話) 042-551-8351