

学校給食予定献立表

令和元年度8・9月

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	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			
28	水	○	大豆入りスパゲッティミートソース コーンと小松菜のサラダ 冷凍みかん	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう ドレッシング	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト コーン こまつな キャベツ みかん	835	29.8	1日 防災の日  備えは万全ですか？ 福生市の給食センターは、災害が起きた時に避難所になります。災害用に備蓄している乾燥みそ汁を給食に使用します。(8/30に実施)
29	木	○	夏野菜のカレーライス 蒸しとうもろこし ダイスサラダ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにくしょうが たまねぎ かぼちゃ なす りんご トマト とうもろこし だいこん きゅうり にんじん	922	24.0	
30	金	○	ご飯 災害備蓄用みそ汁 鯖のおろしだれがけ 小松菜とえのきののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう わかめ みそ さば のり	こめ あぶら でんぷん さとう	だいこん こまつな キャベツ えのきたけ たまねぎ ほうれんそう もやし	888	28.2	9日 重陽の節句  3月3日の「桃の節句」や5月5日の「端午の節句」と同じ五節句の一つで、菊の花をお酒に浮かべて飲みます。給食では菊の形のかまぼこを汁に浮かべます。
2	月	○	ご飯 けんちん汁 鯖の西京焼き 切り干し大根の炒り煮	ぎゅうにゅう とうふ さわら みそ あぶらあげ	こめ あぶら ごまあぶら さといも さとう	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 きりぼしだいこん	776	32.0	
3	火	○	ご飯 中華風卵スープ 酢豚 巨峰(2粒)	ぎゅうにゅう やきぶた とうふ たまご ぶたにく	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ながねぎ しょうが ピーマン ぶどう	849	31.7	13日 十五夜 「中秋の名月」にお供えをする月見団子を汁に浮かべます。別名「芋名月」とも呼び、里芋をお供えすることもあります。
4	水	○	黒砂糖食パン ビーンズチャウダー ハニーマスタードチキン キャベツときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ なまクリーム とりにく	くろざとうパン じゃがいも こむぎこ バター はちみつ あぶら さとう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	790	35.4	
5	木	○	ご飯 肉豆腐 ごま和え ミニトマト(2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ	こめ あぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ ほししいたけ しらたき にんじん キャベツ ほうれんそう ミニトマト	873	30.9	16日 敬老の日 長寿の秘訣として、健康的な食材「まごわやさしい」を集めた献立にしました。(9/17に実施)
6	金	○	チキンライス 野菜スープ めかじきのガーリックソテー ゼリーポンチ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ かじき	こめ あぶら ブロックゼリー さとう	たまねぎ トマト マッシュルーム コーン にんじん キャベツ ぶなしめじ こまつな にんにく みかん パイナップル もも レモン	761	30.8	
9	月	○	わかめご飯 すまし汁(菊かまぼこ) 鯉の甘酢あん 大根ときゅうりのサラダ	わかめ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ かつお	こめ あぶら でんぷん さとう ごま ごまあぶら	にんじん みつば しょうが だいこん きゅうり	786	33.7	19日 食育の日 奈良県の郷土料理、「にゅうめん」と「かしわ(鶏肉)のすき焼き煮」を作ります。古代米も奈良県の名産品です。
10	火	○	ご飯 豆腐の中華煮 こんにやくサラダ 巨峰(2粒)	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とうふ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら ドレッシング	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ こんにやく だいこん キャベツ ぶどう	784	29.2	
11	水	○	ナン カレーシチュー キャベツとベーコンのソテー ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	ナン あぶら じゃがいも でんぷん さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン みかん パイナップル もも レモン	767	28.8	19日 食育の日 奈良県の郷土料理、「にゅうめん」と「かしわ(鶏肉)のすき焼き煮」を作ります。古代米も奈良県の名産品です。
12	木	○	きつねご飯 じゃが芋のごまみそ煮 キャベツとしめじのお浸し (糸削り節) 巨峰(2粒)	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ キャベツ ぶなしめじ ぶどう	859	31.5	
13	金	○	ご飯 月見汁 鮭の塩麹焼き 豚肉と里芋の炒め煮	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ さけ ぶたにく	こめ あぶら しらたまもち さといも さとう	だいこん にんじん ながねぎ こまつな しょうが こんにやく	849	35.0	敬老の日 長寿の秘訣として、健康的な食材「まごわやさしい」を集めた献立にしました。(9/17に実施)
17	火	○	ご飯 えのきとじゃがいもの味噌汁 さんまの蒲焼き キャベツと海藻のサラダ	ぎゅうにゅう とうふ みそ さんま かいそうミックス	こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう ごま ドレッシング	えのきたけ ながねぎ しょうが にんじん キャベツ	893	27.4	
18	水	○	シーフードクリームスパゲッティ ツナサラダ ロザリオビアンコ(2粒)	ベーコン ぎゅうにゅう えび いか なまクリーム チーズ まぐろフレーク	スパゲッティ オリーブあぶら こむぎこ バター あぶら ドレッシング	にんにく たまねぎ エリンギ パセリ キャベツ にんじん きゅうり コーン ぶどう	897	34.8	敬老の日 長寿の秘訣として、健康的な食材「まごわやさしい」を集めた献立にしました。(9/17に実施)
19	木	○	古代米のご飯 にゅうめん 焼きししゃも(2本) かしわのすき焼き煮	ぎゅうにゅう あぶらあげ なんと からふとししゃも とりにく とうふ	こめ くらまい あぶら そうめん さとう	にんじん ながねぎ ほししいたけ たまねぎ はくさい	712	32.9	
20	金	○	ご飯 担々風スープ 鶏肉の中華ソースがけ にらともやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ ごま さとう でんぷん	にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ ながねぎ しょうが にら もやし	807	33.8	敬老の日 長寿の秘訣として、健康的な食材「まごわやさしい」を集めた献立にしました。(9/17に実施)
24	火	○	菜飯 豆腐と小松菜の味噌汁 青のり卵焼き ひじきの五目煮	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ たまご あおのり さつまあげ だいず ひじき	こめ あぶら さとう	あおな たまねぎ こまつな にんじん ほししいたけ	731	29.6	
25	水	○	セサミ食パン ミネストローネ 鮭のさざれ焼き じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン さけ ちりめんじゃこ	セサミパン さとう むぎ じゃがいも マヨネーズ パンこ ごまあぶら ドレッシング	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 こまつな	750	36.4	敬老の日 長寿の秘訣として、健康的な食材「まごわやさしい」を集めた献立にしました。(9/17に実施)
26	木	○	きのこご飯 さつま汁 いかの照り焼き からし和え	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ いか	こめ あぶら さつまいも さとう でんぷん	えのきたけ ぶなしめじ ほししいたけ しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ こまつな もやし	722	33.0	
27	金	○	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ 極早生みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン みかん	864	23.6	敬老の日 長寿の秘訣として、健康的な食材「まごわやさしい」を集めた献立にしました。(9/17に実施)
30	月	○	中華丼 ちくわのカレー揚げ きゅうりの中華漬け	ぶたにく いか うずらたまご ぎゅうにゅう ちくわ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん こむぎこ 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 チンゲンサイ きゅうり	930	33.5	
給食回数				22	回	平均栄養量	820	31.2	 奈良
※ 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。

◎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。

◎給食費の口座引き落としは、8月分は9月2日(月)、9月分は9月30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

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351