令和元年度8・9月

学校給食予定献立表

（小学校・通常給食）
福生市学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き おもに体をつくるもとになる（あかのたべもの）	おもにエネルギーのもとになる（きいろのたべもの）	おもに体の調子を整える（みどりのたべもの）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
28	水	○	だいずいりスパゲッティミートソース コーンとこまつなのサラダ れいとうみかん	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	660	24.1
29	木	○	なつやさいのカレーライス むしとうもろこし 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	702	19.4
30	金	○	ごはん **さいがいびちくようみそしる** さばのおろしだれがけ こまつなとえのきののりあえ (きざみのり)	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	645	21.4
2	月	○	ごはん けんちんじる さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんのいりに	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 こんにゃく 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	592	24.5
3	火	○	ごはん ちゅうかふうたまごスープ すぶた きょほう(2つぶ)	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	653	25.1
4	水	○	くろざとうしょくパン 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	608	27.3
5	木	○	ごはん にくどうふ ごまあえ ミニトマト(2こ)	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	673	24.4
6	金	○	チキンライス やさいスープ 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	585	23.7
9	月	○	わかめごはん **すましじる(きくかまぼこ)** かつおのあまずあん だいこん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	627	28.2
10	火	○	ごはん とうふのちゅうかに こんにゃくサラダ きょほう(2つぶ)	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 こんにゃく だいこん キャベツ ぶどう	607	23.3
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	556	21.1
12	木	○	きつねごはん じゃがいものごまみそに キャベツとしめじのおひたし （いとけずりぶし） きょほう(2つぶ)	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 こんにゃく えだまめ キャベツ ぶなしめじ ぶどう	677	25.2
13	金	○	ごはん **つきみじる** さけのしおこうじやき **ぶたにくとさといものいために**	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 こんにゃく	628	26.2
17	火	○	ごはん えのきとじゃがいものみそしる さんまのかばやき キャベツとかいそうのサラダ	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**	690	22.2
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つぶ)	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	704	27.6
19	木	○	**こだいまいのごはん** **にゅうめん** やきししゃも(2ほん) **かしわのすきやきに**	ぎゅうにゅう あぶらあげ なると からふとししゃも とりにく とうふ	こめ くろまい 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	583	27.8
20	金	○	ごはん たんたんふうスープ とりにくのちゅうかソースがけ 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	615	25.8
24	火	○	なめし とうふとこまつなのみそしる あおのりたまごやき ひじきのごもくに	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	579	23.9
25	水	○	セサミしょくパン ミネストローネ さけのさざれやき 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	579	27.6
26	木	○	きのこごはん さつまじる いかのてりやき からしあえ	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 こんにゃく にんじん だいこん ながねぎ こまつな もやし	559	25.3
27	金	○	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ ごくわせみかん	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	658	19.2
30	月	○	ちゅうかどん ちくわのカレーあげ きゅうりのちゅうかづけ	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	709	27.3
給食回数			22 回			平均栄養量	631	24.6
※ 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	650	26.8

献立メモ

1日 防災の日

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います。(8/30に実施)

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。

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。

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)
「ま:豆」「ご:ごま」「わ:わかめ(海藻)」「や:野菜」「さ:魚」「し:しいたけ(きのこ)」「い:芋」

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。

◎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