

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となる (あかのためもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのためもの)	おもに体の調子を整える (みどりのためもの)				
1	火	○	ごはん さいがいはちくようみそしる さわらのてりやき こまつなもやしのごまずあえ	だいずいんりょう みそとうふ あぶらあげ さわら	こめ さとう でんぶん ごま	きりほしだいこん キャベツ たまねぎ もやし ほうれんそう しょうが こまつな にんじん	582	26.0	ついでに ぼうさい ひ <b>1日(火)防災の日</b> 防災の日は1923年に発生し た関東大震災を教訓として 定められました。福生市防 災食育センターでは災害時 に備え乾燥みそ汁と約4500 kgのお米を備蓄していま す。 	
2	水	○	こめコリスパン キーマカレー ごぼうサラダ メロン	だいずいんりょう ぶたにく だいず ひよこまめ レンズまめ	こめコパン あぶら ごま 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 ごぼう コーン メロン	599	22.3	に備え乾燥みそ汁と約4500 kgのお米を備蓄していま す。	
3	木	○	ちゅうかどん ちくわのいそべあげ(1ぼん) じゃこサラダ	ぶたにくいか だいずいんりょう ちくわ あおりのちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら ごまあぶ ら でんぶん こめこながいも 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 だいこん きゅうり	654	27.0	に備え乾燥みそ汁と約4500 kgのお米を備蓄していま す。	
4	金	○	きつねごはん さわにわん さけのムニエル こんにやくサラダ	あぶらあげ だいずいんりょう ぶたにくさけ	こめ さとう あぶら こめごま ごまあぶら	だいこん にんじん えのきたけ ほうれんそう こんにやく キャベツ きゅうり	631	27.0	に備え乾燥みそ汁と約4500 kgのお米を備蓄していま す。	
7	月	○	ごはん じゃがいものごまみそに いわしのこうみやき キャベツとくわわかめのサラダ	だいずいんりょう とりにくみそ いわし くわわかめ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまごまあぶら	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 もやし	649	28.5	クラウンメロンは、静岡県袋 井市周辺を中心に生産され ている温室メロンです。1本 の木に良いものだけを1つ の実らせ、全栄養を注ぎ込み ます。	
8	火	○	くりごはん けんちんじる さんまのしおやき きくいりはくさいとこまつなのおひたし	だいずいんりょう あぶらあげ とうふ さんま かつおぶし	こめ くり ごまあぶら さとも ごまあぶら	ごぼう こんにやく にんじん ほししたけ だいこん ながねぎ こまつな はくさい きく	610	24.2	に備え乾燥みそ汁と約4500 kgのお米を備蓄していま す。	
9	水	○	こめこまるパン ミネストローネ さけフライ ミックスフルーツ	だいずいんりょう ベーコン レンズまめ さけ	こめコパン さとうじゃがいも こめコ コーンフレーク あぶら	にんにくセロリー たまねぎ にんじん トマト りんご もも パイナップル レモン	701	23.9	に備え乾燥みそ汁と約4500 kgのお米を備蓄していま す。	
10	木	○	ピピンパ はくさいのちゅうかスープ ラ・フランスゼリー	ぶたにく みそ だいずいんりょう とりにくとうふ	こめ ごまあぶら さとう あぶ ら でんぶん	にんにくしょうが もやし ほうれんそう にんじん はくさい ら・フランスゼリー	626	23.8	に備え乾燥みそ汁と約4500 kgのお米を備蓄していま す。	
11	金	○	ごはん じゃがいもとわかめのみそしる めばるのあまからあんかけ なすのいために	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ めばる ぶたにく	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	えのきたけ もやし しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん なす	679	26.5	<b>8日(火)重陽の節句</b> 別名「菊の節句」とも言わ れ、菊を用いて不老長寿を 願います。給食ではお浸し に菊の花を入れました。	
14	月	□	パセリライス じゃがいもとコーンのとうにゅうスープ タンダーフィッシュ ひよこまめのサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう さば ひよこまめ	こめ オリーブあぶら じゃがいも あぶら さとう	パセリ にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじコーン ほうれんそう しょうが キャベツ きゅうり	708	22.4	に備え乾燥みそ汁と約4500 kgのお米を備蓄していま す。	
15	火	○	ごはん ちゅうかコーンスープ とりにくのチリソース きゅうりのちゅうかつげ	だいずいんりょう ベーコン とりにく わかめ	こめ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう	たまねぎ コーン しょうが こまつな ながねぎ にんにく きゅうり	571	22.3	に備え乾燥みそ汁と約4500 kgのお米を備蓄していま す。	
16	水	○	スパゲッティミートソース マセドアンサラダ きよほう(2つぶ)	ぶたにく だいず だいずいんりょう まぐろフレーク	こめこめん オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト えだまめ ぶどう	608	21.5	に備え乾燥みそ汁と約4500 kgのお米を備蓄していま す。	
17	木	○	ごはん のつべいじる ぶたにくのしょうがいため キャベツときゅうりのサラダ	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ ぶたにく	こめ さとも でんぶん あぶ ら さとう	にんじん だいこん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	600	24.9	<b>21日(月)敬老の日</b> 「多年にわたり社会につく できたお年寄りを敬愛し長 寿を祝う日」として定められ たそうです。18日の献立に は長寿の秘訣として「まごわ やさしい」を集めた献立にし てみました。みなさん、わか りますか？	
18	金	○	ごはん だいこんとえのきのみそしる とりにくのさっぱりやき ごまあえ	だいずいんりょう なまあげ みそ わかめ とりにくまぐろフレーク	こめ じゃがいも さとう あぶ ら ごま	だいこん えのきたけ しょうが にんじん もやし ほうれんそう	585	26.0	に備え乾燥みそ汁と約4500 kgのお米を備蓄していま す。	
23	水	○	こめこむしパン トックスープ いかのあまずあんかけ フルーツあんぱんどうふ	だいずいんりょう ぶたにくいか かんでん とうにゅう	こめコパン あぶら トックもち ごまあぶら でんぶん さとう	しょうが にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ ながねぎ りんご もも パイナップル レモン	588	22.6	に備え乾燥みそ汁と約4500 kgのお米を備蓄していま す。	
24	木	○	ごぼういりぶたどん ダイスサラダ きよほう(2つぶ)	ぶたにく だいずいんりょう	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 だいこん きゅうり えだまめ ぶどう	641	25.1	に備え乾燥みそ汁と約4500 kgのお米を備蓄していま す。	
25	金	○	ごはん はくさいとこまつなのみそしる さわらのごまだれがけ ごもきんぴら	だいずいんりょう とうふ みそ さわら ぶたにくさつまあげ だいず	こめ さとう ごま でんぶん あぶら じゃがいも	えのきたけ はくさい こまつな しょうが ごぼう こんにやく にんじん	592	26.0	に備え乾燥みそ汁と約4500 kgのお米を備蓄していま す。	
28	月	○	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる さばのたつたあげ きりほしだいこんのいりに	だいずいんりょう とうふ みそ わかめ さば あぶらあげ	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん きりほしだいこん ほししたけ	690	23.4	<b>30日(水)</b> <b>世界の料理(カナダ)</b> メープルシロップはカナダの 国旗のデザインにもなっ ているサトウカエデの樹液を 原材料とした甘味料です。 カナダではスイーツだけで なく様々な料理に使われて います。	
29	火	○	ごはん あつあげとかいのちゅうかに キャベツとかいそうのサラダ くわせみかん	だいずいんりょう ぶたにくいか なまあげ まぐろフレーク かいそうミックス	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり みかん	681	31.0	に備え乾燥みそ汁と約4500 kgのお米を備蓄していま す。	
30	水	○	こめメープルかぼちゃパン やさしいスープ メープルマスタードチキン くるみサラダ	だいずいんりょう ベーコン とりにく	こめメープルかぼちゃパン じゃがいも メープルシロップ あぶらくるみ さとう	セロリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう キャベツ コーン	544	20.9	に備え乾燥みそ汁と約4500 kgのお米を備蓄していま す。	
給食回数 20 回							基準栄養量	650	26.8	
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。										

●給食の実施日は学校によって異なります。 ●豆乳欄の「□」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  
●9月分給食費の口座引き落としは、9月30日(水)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  
●大皿を出す日です。

<今月の地場野菜使用予定>  
【福生市】こまつな・ほうれんそう・長ねぎ・きゅうり  
【羽村市】チンゲンサイ・きゅうり  
【瑞穂町】こまつな・キャベツ・長ねぎ

# 学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)

令和2年度9月

福生市学校給食センター

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となる	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	火	○	ご飯 災害備蓄用みそ汁 さわらの照り焼き 小松菜ともやしのごま酢和え	だいずいんりょう みそ とうふ あぶらあげ さわら	こめ さとう でんぶん ごま	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ もやし ほうれんそう しょうが こまつな にんじん	746	34.1	<p><b>1日(火) 防災の日</b> 防災の日は1923年に発生した関東大震災を教訓として定められました。福生市防災食育センターでは災害時に備え乾燥みそ汁と約4500kgのお米を備蓄しています。</p> 
2	水	○	米粉スライスパン キーマカレー ごぼうサラダ メロン	だいずいんりょう ぶたにく だいず ひよこまめ レンズまめ	こめこパン あぶら ごま ごまあぶら 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 ごぼう コーン メロン	800	28.2	
3	木	○	中華丼 ちくわの磯辺揚げ(1本) じゃこサラダ	ぶたにくいか だいずいんりょう ちくわ あおのり ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん こめこ ながいも 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 だいこん きゅうり	800	32.4	
4	金	○	きつねご飯 沢煮鮎 鮭のムニエル こんにやくサラダ	あぶらあげ だいずいんりょう ぶたにく さけ	こめ さとう あぶら こめこごま ごまあぶら	だいこん にんじん えのきたけ ほうれんそう こんにやく キャベツ きゅうり	807	35.0	
7	月	○	ご飯 じゃが芋のごまみそ煮 鰯の香味焼き キャベツと茗わかめのサラダ	だいずいんりょう とりにく みそ いわし きわかめ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	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 もやし	817	35.3	
8	火	○	栗ご飯 けんちん汁 さんまの塩焼き 菊入り白菜と小松菜のおひたし	だいずいんりょう あぶらあげ とうふ さんま かつおぶし	こめ くり ごまあぶら さとも	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 はくさい きく	761	29.4	
9	水	○	米粉丸パン ミネストローネ 鮭フライ ミックスフルーツ	だいずいんりょう ベーコン レンズまめ さけ	こめこパン さとう じゃがいも こめこ コーンフレーク あぶら	にんにくセロリー たまねぎ にんじん トマト りんご もも パイナップル レモン	943	31.7	
10	木	○	ピピンパ 白菜の中華スープ ラ・フランスゼリー	ぶたにく みそ だいずいんりょう とりにく とうふ	こめ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん	にんにくしょうが もやし ほうれんそう にんじん はくさい いらラ・フランスゼリー	787	29.7	
11	金	○	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 めばるの甘辛あんかけ なすの炒め煮	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ めばる ぶたにく	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	えのきたけ もやししょうが ながねぎ たまねぎ にんじん なす	866	34.4	
14	月	コ	パセリライス じゃが芋とコーンの豆乳スープ タンダーリーフィッシュ ひよこ豆のサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう さば ひよこまめ	こめ オリーブあぶら じゃがいも あぶら さとう	パセリ にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ コーン ほうれんそう しょうが キャベツ きゅうり	930	29.4	
15	火	○	ご飯 中華コーンスープ 鶏肉のチリソース きゅうりの中華漬け	だいずいんりょう ベーコン とりにく わかめ	こめ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう	たまねぎ コーン しょうが こまつな ながねぎ にんにく きゅうり	727	28.6	
16	水	○	スパゲッティミートソース マセドアンサラダ 巨峰(2粒)	ぶたにく だいず だいずいんりょう まぐるフレーク	こめこめん オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト えだまめ ぶどう	770	26.4	
17	木	○	ご飯 のつべい汁 豚肉の生姜炒め キャベツときゅうりのサラダ	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ ぶたにく	こめ さとも でんぶん あぶら さとう	にんじん だいこん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	760	31.0	
18	金	○	ご飯 大根とえのきの味噌汁 鶏肉のさっぱり焼き ごま和え	だいずいんりょう なまあげ みそ わかめ とりにく まぐるフレーク	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	だいこん えのきたけ しょうが にんじん もやし ほうれんそう	747	33.7	
23	水	○	米粉蒸しパン トックスープ いかの甘酢あんかけ フルーツ杏仁豆腐	だいずいんりょう ぶたにくいか かんでん とうにゅう	こめこパン あぶら トックもち ごまあぶら でんぶん さとう	しょうが にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ ながねぎ りんご もも パイナップル レモン	859	30.0	
24	木	○	ごぼう入り豚丼 ダイスサラダ 巨峰(2粒)	ぶたにく だいずいんりょう	こめ あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しらす だいこん きゅうり えだまめ ぶどう	821	31.5	
25	金	○	ご飯 白菜と小松菜の味噌汁 鯖のごまだれがけ 五目きんぴら	だいずいんりょう とうふ みそ さわら ぶたにく さつまあげ だいず	こめ さとう ごま でんぶん あぶら じゃがいも	えのきたけ はくさい こまつな しょうが ごぼう こんにやく にんじん	757	33.7	
28	月	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 鯖の竜田揚げ 切り干し大根の炒り煮	だいずいんりょう とうふ みそ わかめ さば あぶらあげ	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ	902	30.1	
29	火	○	ご飯 厚揚げといかの中華煮 キャベツと海藻のサラダ 極早生みかん	だいずいんりょう ぶたにくいか なまあげ まぐるフレーク かいそうミックス	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり みかん	859	39.1	
30	水	○	米粉メープルかぼちゃパン 野菜スープ メープルマスタートチキン くるみサラダ	だいずいんりょう ベーコン とりにく	こめメープルかぼちゃパン じゃがいも メープルシロップ あぶら くるみ さとう	セロリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう キャベツ コーン	747	27.4	
給食回数 20 回									
※ 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」はコーヒードライです。 (問い合わせ先) 福生市学校給食センター (電話) 042-551-8351

●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。

◎9月分給食費の口座引き落としは、9月30日(水)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。

●(豆乳) : 大血を出す日です。

**<今月の地場野菜使用予定>**  
**【福生市】** こまつな・ほうれんそう・長ねぎ・きゅうり  
**【羽村市】** チンゲンサイ・きゅうり  
**【瑞穂町】** こまつな・キャベツ・長ねぎ