

# 学校給食予定献立表

令和2年度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のになる	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	ぎゅうにゅう みそ わかめ とうふ あぶらあげ さわら	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	きりぼしだいこん しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう	749	33.9	<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。 
2	水	○	ナン★ キーマカレー ごぼうサラダ メロン★	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ レンズまめ チーズ	ナン あぶら ごま さとう ごまあぶら	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	864	35.3	
3	木	○	中華丼 ちくわの磯田揚げ(1本) じゃこサラダ	ぶたにく ずら たまご いか ぎゅうにゅう 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 だいこん きゅうり	841	33.4	
4	金	○	きつねご飯 沢煮鮎 卵焼き★ こんにやくサラダ	あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ あぶら さとう 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	752	28.4	
7	月	○	ご飯 じゃが芋のごまみそ煮 鯛の香味焼き キャベツとさわらのサラダ	ぎゅうにゅう とり にく みそ いわし くわかめ	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	823	35.2	<b>2日(水)</b> 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つつ実らせ、全栄養を注ぎ込みます。 
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 (糸削り節)	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ さんま かつおぶし	こめ くり あぶら ごまあぶら さといも	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	763	29.2	
9	水	○	胚芽丸パン★ ミネストローネ 鮭フライ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ さけ ヨーグルト	はいがパン さとう じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト パイナップル もも みかん	826	39.0	<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。 
10	木	○	ピピンパ 白菜と卵の中華スープ ラ・フランスゼリー★	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 ごまあぶら さとう 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	812	30.3	
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	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ めばる ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも でんぶん 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	875	34.5	<b>21日(月) 敬老の日</b> 「多年にわたり社会につくして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？ 
14	月	□	バターライス じゃが芋とコーンのミルクスープ タンダーフィッシュ ひよこ豆のサラダ	コーヒーミルク ベーコン ぎゅうにゅう さわら ヨーグルト ひよこまめ	こめ バター 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	879	32.8	
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	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とり にく わかめ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら 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	736	30.2	
16	水	○	スパゲッティミートソース マセアンサラダ 巨峰(2粒)★	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう まぐろ フレーク	スパゲッティ 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	865	31.4	
17	木	○	ご飯 のっぺい汁 豚肉の生姜炒め キャベツときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく	こめ あぶら さといも でんぶん 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	767	30.9	
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	ぎゅうにゅう なまあげ みそ わかめ とり にく まぐろ フレーク	こめ あぶら じゃがいも さとう 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	755	33.8	
23	水	○	マラーカオ★ ワンタンスープ いかの甘酢あんかけ フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	マラーカオ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら でんぶん さとう あんにん とうふ	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 レモン パイナップル もも みかん	755	31.4	
24	木	○	ごぼう入り豚丼 ダイスサラダ 巨峰(2粒)★	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	しょうが たまねぎ ごぼう しらたき だいこん きゅうり にんじん えだまめ ぶどう	800	31.0	
25	金	○	ご飯 白菜と小松菜の味噌汁 鯖のごまだれかけ 五目きんぴら	ぎゅうにゅう とうふ みそ さわら ぶたにく さつまあげ だいず	こめ あぶら さとう ごま でんぶん 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	766	33.8	
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	ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ さば あぶらあげ	こめ あぶら じゃがいも でんぶん 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	910	30.2	
29	火	○	ご飯 厚揚げとうすら卵の中華煮 キャベツと海藻のサラダ 極早生みかん★	ぎゅうにゅう ぶたにく ずら たまご えび 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	894	39.4	
30	水	○	ココアパン★ 野菜スープ メープルマスタードチキン くるみサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とり にく	ココアパン 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	773	32.9	
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。

◎牛乳欄の「□」はコーヒーミルクです。

《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

★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。

### <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