

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	1日(火) 防災の日 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	2日(水) 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	8日(火) 重陽の節句 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	
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	21日(月) 敬老の日 「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？ 
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	30日(水) 世界の料理(カナダ) 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