

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になる (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	木	○	さといもごはん つきあがる(ムロアジほし) さかまほこのいそべあげ どうもようさんいとかんてんのサラダ	あぶらあげ だいずいんりょう ぶたにく かまほこ あおのり かんてん	こめ あぶら さといも ながいも しらたまもち こめ さとう	みつば だいこん にんじん ながねぎ キャベツ こまつな	618	21.7	ついたちもく ともん ひ 1日(木) 都民の日 ついたち ともん ひ とうきょうと 1日は、都民の日で東京都の しよくざい つか こんだて 食材を使った献立です。	
2	金	○	ごはん こまつなとうふのみそしる いわしのかばやせ じゃこときゅうりのほもの	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ いわし ちりめんじゃこ わかめ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	えのきたけ だいこん こまつな ながねぎ しょうが きゅうり キャベツ	625	25.5	ほしちよしよきまさん ・八丈島産のムロアジ いずい しょうきん いたかんでん ・伊豆諸島産の糸寒天 なつきしん ことまつな ・福生市産の小松菜	
5	月	○	ごはん さつまいもとんじる ぎんざけのしおやき はくさいとえのきののりあえ	だいずいんりょう ぶたにく みそ さけのり	こめ あぶら さつまいも さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ はくさい こまつな えのきたけ	608	25.2		
6	火	○	キムチチャーハン トックスープ いかのてりやき ほうれんそうともやしナムル	ぶたにく みそ だいずいんりょう いか とりにく	こめ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん トックもち	にんにく はくさい キムチ ながねぎ しょうが にんじん たけのこ はくさい には ほうれんそう だいずいもやし	614	29.3		
7	水	イ	シーフードとうにゅうクリームスパゲッティ キャベツとブロッコリーのサラダ みかん	ベーコン とうにゅう あさり ほたて いか だいずいんりょう	こめ こん  올리ブあぶら コーンスターチ さとう	にんにく たまねぎ エリンギ パセリ にんじん キャベツ ブロッコリー みかん	590	22.8	ついたちもく じゅうごや 1日(水) 十五夜 じゅうごや べつめいもいげつ 十五夜は別名「羊名月」呼	
8	木	○	ごはん じゃがいものうまに やしやしやも(2ほん) こんにやくサラダ	だいずいんりょう ぶたにく さつまいも からふとしやしやも	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん こんにやく だいこん キャベツ	630	24.9	ばれます。給食では、里芋の ごはん しろたま はい つきあがる ご飯と白玉が入った月見汁 を出します。	
9	金	○	ごはん チンゲンサイととうふのスープ とりにくのあまからだれがけ にんじんサラダ	だいずいんりょう とうふ とりにくまぐろフレーク	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	たまねぎ しょうが チンゲンサイ ながねぎ キャベツ にんじん きゅうり	595	26.9	2日(金) いわしの日 1(い)0(わ)4(し)の語呂合わせ で10月4日はいわしの日 す。いわしは集中力を高める DHAや、骨を丈夫にするカル シウム、ビタミンDなどを含ん た栄養豊富な魚です。2日の 蒲焼とじゃこ(いわしの稚 魚)もいわしです。	
12	月	○	チキンライス やさしいスープ ちくわのマヨネーズやき ミックスフルーツ	とりにく だいずいんりょう ベーコン レンズまめ ちくわ あおのり	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	たまねぎ トマトピーマン にんじん えのきたけ キャベツ りんご もも パイナップル レモン	600	20.6		
13	火	○	ごはん キャベツとあつあげのみそしる さばのさんしょうやき ひじきのごもに	だいずいんりょう なまあげ みそ さば さつまいも あぶらあげ だいずいんりょう ひじき	こめ じゃがいも あぶら さとう	キャベツ にんじん さやいんげん	628	24.1		
14	水	○	こめこまるパン キャロットポタージュ メルルーサのこうろパンこやき カラフルサラダ	だいずいんりょう とうにゅう メルルーサ	こめ コーパン あぶら じゃがいも オリブあぶら こめパンこ さとう	たまねぎ にんじん にんにく パセリ だいこん きゅうり コーン レモン	606	20.8		
15	木	○	ごはん にくだらふ かいそういりだいこんサラダ きよほう(2つ)	だいずいんりょう ぶたにく やきとうふ かいそうミックス	こめ あぶら さとう	しょうが たまねぎ ほししいたけ しらたき にんじん だいこん キャベツ ぶどう	612	24.4		
16	金	○	ゆかりごはん こまつなとえのきのすましる あじのごまだれがけ かぼちゃのそぼろに	だいずいんりょう とうふ あじ ぶたにく	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	あかしそ えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ かぼちゃ えだまめ	631	25.3		
19	月	○	さつまいもごはん なめこじる とりにくのからあげ キャベツとこまつなのおひたし	だいずいんりょう とうふ なめこ かつおぶし	こめ さつまいも でんぶん あぶら	なめこ ながねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな	602	24.3	か か せいかい りょうり かんこく 6日(火) 世界の料理(韓国) かんこく 韓国でおなじみのキムチを つか 使ったチャーハンです。スー プに入っているトックはもち 米ではなくお米で作った韓国 のお餅です。	
20	火	○	マーボーどん はるさめのちゅうかうサラダ みかん	ぶたにく だいずいんりょう みそ とうふ だいずいんりょう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ きらげ にんじん チンゲンサイ みかん	662	26.0		
21	水	○	こめこまるパン キャベツとウインナーのスープ ハンバーグケチャップソース ごぼうサラダ	だいずいんりょう ウインナー ぶたにく とうにゅう	こめこまるパン かぼちゃパン こめパンこ さとう でんぶん ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ マッシュルーム ごぼう コーン	641	25.4		
22	木	○	ごはん けんちんじる さわらのさいきょうやき ごまあえ	だいずいんりょう あぶらあげ とうふ さわら みそ	こめ ごまあぶら さといも ごま さとう あぶら	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 もやし こまつな	625	25.4		
23	金	○	ごはん たんたんふうスープ スタミナため りんご	だいずいんりょう ぶたにく とうふ	こめ ごまあぶら はるさめ ごま あぶら	にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ ながねぎ たまねぎ キャベツ えのきたけ りんご にら	625	26.0	にちもく じゅうさんや 29日(木) 十三夜 じゅうさんや じゅうごや ちが すこ 十三夜は十五夜と違い、少し 欠けた月が見られます。別 つづめくりめいげつ まめいげつ 十五 名「葉名月」「豆名月」と呼ば れ、給食では葉と枝豆を入 れたご飯を出します。	
26	月	○	ごはん はくさいのえのきののみそしる めばるのやくみだれがけ にじやが	だいずいんりょう あぶらあげ みそ めばる ぶたにく	こめ さとう ごま でんぶん ごまあぶら あぶら じゃがいも	えのきたけ だいこん はくさい さやいんげん しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん しらたき	605	26.9		
27	火	○	カレーライス ダイスサラダ みかん	ぶたにく レンズまめ だいずいんりょう だいずい	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 にんじん りんご だいこん きゅうり みかん	715	22.4		
28	水	○	ジャージャーめん キャベツとコーンのサラダ だいがいも	ぶたにく だいずいんりょう みそ だいずいんりょう	ちゅうかめん(こめ) あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも みずあめ	にんにく しょうが ながねぎ たけのこ にんじん たまねぎ コーン ほししいたけ キャベツ きゅうり	698	21.9		
29	木	○	じゅうさんやごはん すましる さんまのしおやき きりぼしだいこんときゅうりのあまずあえ	だいずいんりょう とうふ かまほこ さんま	こめ くり さとう	えだまめ こまつな ながねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん	593	24.0		
30	金	○	ツナピラフ ほうれんそうとうにゅうクリームスープ かぼちゃとさつまいものサラダ みかん	まぐろフレーク だいずいんりょう ベーコン とうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さつまいも コーンスターチ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう かぼちゃ きゅうり みかん	676	19.9	にちもく 30日(金) ハロウィン	
給食回数							22	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	650	26.8	

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ◎豆乳欄の「イ」はイチゴ豆乳です。  
◎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。  
◎10月分給食費の口座引き落としは、11月2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

☺ : 大血を出す日です。



こんげつ じばやさいいひりょう  
＜今月の地場野菜予定表＞  
【福生市】こまつな・チンゲン菜・長ねぎ・きゅうり・さつまいも  
【瑞穂町】こまつな・チンゲン菜・きゅうり・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10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				
1	木	○	里芋ご飯 月見汁(ムロアジ節) 笹かまぼこの磯辺揚げ 東京産糸寒天のサラダ	あぶらあげ だいずいんりょう ぶたにく かまぼこ あおのり かんてん	こめ あぶら さといも ながねぎ しらたまもち こめ さとう	みつば だいこん にんじん ながねぎ キャベツ こまつな	782	26.6	1日(木) 都民の日 1日は、都民の日で東京都の食材を使った献立です。	
2	金	○	ご飯 小松菜と豆腐の味噌汁 鯛の蒲焼き じゃこどきょうりの酢の物	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ いわし ちりめんじゃこ わかめ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	えのきたけ だいこん こまつな ながねぎ しょうが きゅうり キャベツ	787	31.3	・八丈島産のムロアジ ・伊豆諸島の糸寒天 ・福生市産の小松菜	
5	月	○	ご飯 さつま芋豚汁 銀鮭の塩焼き 白菜とえのきののり和え	だいずいんりょう ぶたにく みそ さけ のり	こめ あぶら さつままいも さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ はいさい こまつな えのきたけ	784	32.6		
6	火	○	キムチチャーハン トックスーフ いかの照り焼き ほうれん草ともやしのナムル	ぶたにく みそ だいずいんりょう いか とりにく	こめ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん トックもち	にんにく はいさいキムチ ながねぎ しょうが にんじん たけのこ はいさい いら ほうれんそう だいずもやし	781	38.4	1日(木) 十五夜 十五夜は別名「芋名月」と呼ばれます。給食では、里芋のご飯と白玉が入った月見汁を出します。	
7	水	イ	シーフード豆乳クリームスパゲッティ キャベツとプロッコリーのサラダ みかん	ベーコン とうにゅう あさり ほたて いか だいずいんりょう	こめこめん オリーブあぶら コーンスターチ さとう	にんにく たまねぎ エリンギ パセリ にんじん キャベツ プロッコリー みかん	742	28.8		
8	木	○	ご飯 じゃが芋のうま煮 焼きしゃも(2本) こんにやくサラダ	だいずいんりょう ぶたにく さつまあげ からふとしゃも	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん こんにやく だいこん キャベツ	774	28.9		
9	金	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐のスープ 鶏肉の甘辛だれがけ にんじんサラダ	だいずいんりょう とうふ とりにく まぐろフレーク	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	たまねぎ しょうが チンゲンサイ ながねぎ キャベツ にんじん きゅうり	743	32.5		
12	月	○	チキンライス 野菜スープ ちくわのマヨネーズ焼き ミックスフルーツ	とりにく だいずいんりょう ベーコン レンズまめ ちくわ あおのり	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	たまねぎ トマト ビーマン にんじん えのきたけ キャベツりんご もも パイナップル レモン	804	27.0	2日(金) いわしの日 1(い)0(わ)4(し)の語呂合わせで10月4日はいわしの日です。	
13	火	○	ご飯 キャベツと厚揚げの味噌汁 鯛の山椒焼き ひじきの五目煮	だいずいんりょう なまあげ みそ さば さつまあげ あぶらあげ だいず ひじき	こめ じゃがいも あぶら さとう	キャベツ にんじん さやいんげん	818	31.0	いわしは集中力を高めるDHAや、骨を丈夫にするカルシウム、ビタミンDなどを含んだ栄養豊富な魚です。2日の蒲焼きとじゃこ(いわしの稚魚)もいわしです。	
14	水	○	米粉丸パン キャラットポタージュ メルルーサの香草パン粉焼き カラフルサラダ	だいずいんりょう とうにゅう メルルーサ	こめコパン あぶら じゃがいも オリーブあぶら こめパン さとう	たまねぎ にんじん にんにく パセリ だいこん きゅうり コーン レモン	812	27.3		
15	木	○	ご飯 肉豆腐 海菜入り大根サラダ 巨峰(2粒)	だいずいんりょう ぶたにく やきとうふ かいそうミックス	こめ あぶら さとう	しょうが たまねぎ ほししいたけ しらたき にんじん だいこん キャベツ ぶどう	771	30.7		
16	金	○	ゆかりご飯 小松菜とえのきのすまし汁 鯛のごまだれがけ かぼちゃのそぼろ煮	だいずいんりょう とうふ あじ ぶたにく	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	あかしそ えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ かぼちゃ えだまめ	812	32.7		
19	月	○	さつま芋ご飯 なめこ汁 鶏肉のから揚げ キャベツと小松菜のおひたし	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ とりにく かつおぶし	こめ さつままいも でんぶん あぶら	なめこ ながねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな	772	31.8	6日(火) 世界の料理 韓国 韓国でおなじみのキムチを使ったチャーハンです。スープに入っているトックはもち米ではなくお米で作った韓国のお餅です。	
20	火	○	麻婆丼 春雨の中華サラダ みかん	ぶたにく だいず みそ とうふ だいずいんりょう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ きくらげ にんじん チンゲンサイ みかん	894	33.5		
21	水	○	米粉メープルかぼちゃパン キャベツとウインナーのスープ ハンバーグケチャップソース ごぼうサラダ	だいずいんりょう ウインナー ぶたにく とうにゅう	こめメープルかぼちゃパン こめパン さとう でんぶん ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ マッシュルーム ごぼう コーン	803	28.6		
22	木	○	ご飯 けんちん汁 鯛の西京焼き ごま和え	だいずいんりょう あぶらあげ とうふ さわら みそ	こめ ごまあぶら さといも ごま さとう あぶら	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 もやし こまつな	801	32.9		
23	金	○	ご飯 担々風スープ スタミナ炒め りんご	だいずいんりょう ぶたにく とうふ	こめ ごまあぶら はるさめ ごま あぶら	にんにく にんじん はいさい チンゲンサイ ながねぎ たまねぎ キャベツ えのきたけ りんご にら	784	32.6	29日(木) 十三夜 十三夜は十五夜と違い、少し欠けた月が見られます。別名「粟名月」「豆名月」と呼ばれ、給食では栗や枝豆を入れたご飯を出します。	
26	月	○	ご飯 白菜とえのきの味噌汁 めばるの薬味だれがけ 肉じゃが	だいずいんりょう あぶらあげ みそ めばる ぶたにく	こめ さとう ごま でんぶん ごまあぶら あぶら じゃがいも	えのきたけ だいこん はいさい さやいんげん しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん しらたき	772	35.4		
27	火	○	カレーライス ダイスサラダ みかん	ぶたにく レンズまめ だいずいんりょう だいず	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 にんじん りんご だいこん きゅうり みかん	908	27.5		
28	水	○	チャーシュー麺 キャベツとコーンのサラダ 大学芋	ぶたにく だいず みそ だいずいんりょう	ちゅうかめん(こめ) あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さつままいも みずあめ	にんにく しょうが ながねぎ たけのこ にんじん たまねぎ コーン ほししいたけ キャベツ きゅうり	873	27.0		
29	木	○	十三夜ご飯 すまし汁 さんまの塩焼き 切り干し大根のきゅうりの甘酢和え	だいずいんりょう とうふ かまぼこ さんま	こめ くり さとう	えだまめ こまつな ながねぎ きりほしだいこん きゅうり にんじん	739	29.2		
30	金	○	ツナピラフ ほうれん草の豆乳クリームスープ かぼちゃとさつま芋のサラダ みかん	まぐろフレーク だいずいんりょう ベーコン とうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さつままいも コーンスターチ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう かぼちゃ きゅうり みかん	857	24.2	30日(金) ハロウィン	
給食回数							22	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「イ」はイチゴ豆乳です。  
●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。  
●10月分給食費の口座引き落としは、11月2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。

●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・チンゲン菜・長ねぎ・きゅうり・さつまいも  
【瑞穂町】こまつな・チンゲン菜・きゅうり・長ねぎ



《問い合わせ先》  
福生市学校給食センター  
(電話) 042-551-8351