

# 学校給食予定献立表

令和2年度10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とになる	おもに体の調子を整える				
1	木	東京牛乳	里芋ご飯 月見汁(ムロアジ節) 笹かまぼこの磯辺揚げ 東京都産糸寒天のサラダ	あぶらあげ ぎゅうにゅう 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 しらたまもち こむぎ 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	779	26.5	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 じゃこときゅうりの酢の物	ぎゅうにゅう 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 あぶら でんぶん 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	796	31.2	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">           ・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            ・東京牛乳         </div> 	
5	月	○	ご飯 さつまいも汁 銀鱈の塩焼き 白菜とえのきののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう 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	769	32.1		
6	火	○	キムチチャーハン トックーフ いかの照り焼き ほうれん草ともやしナムル	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう いか とりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら 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 にら だいずもやし ほうれんそう	791	38.3		
7	水	ヨ	シーフード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 ぎゅうにゅう スキムミルク あさり ほたて いか なまクリーム チーズ のむヨーグルト	スパゲッティ オリーブあぶら こむぎこ バター あぶら 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	851	34.6		
8	木	○	ご飯 じゃが芋のうま煮 焼きししゃも(2本) こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまいも からふとししゃも	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	751	28.3		
9	金	○	ご飯 チンゲンサイと卵のスープ 鶏肉の甘辛だれがけ にんじんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ たまご 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	748	32.3		
12	月	○	チキンライス 野菜スープ カップチーズオムレツ★ フルーツヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ たまご チーズヨーグルト	こめ バター 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 パイナップル もも みかん	807	30.4		
13	火	○	ご飯 キャベツと厚揚げの味噌汁 鯖の山椒焼き ひじきの五目煮	ぎゅうにゅう なまあげ みそ さば さつまいも あぶらあげ だいず ひじき	こめ あぶら じゃがいも さとう	キャベツ にんじん さやいんげん	825	30.9		
14	水	○	ミルク粕パン★ キャロットポタージュ メルルーサの香草パン粉焼き カラフルサラダ	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ メルルーサ なまクリーム	ミルクパン バター じゃがいも オリーブあぶら パンこ あぶら 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	778	35.5		
15	木	○	ご飯 肉豆腐 海藻入り大根サラダ 巨峰(2粒)★	ぎゅうにゅう 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	777	30.6		
16	金	○	ゆかりご飯 小松菜とえのきのすまし汁 鰯のごまだれがけ かぼちゃのそぼろ煮	ぎゅうにゅう とうふ あじ ぶたにく	こめ あぶら でんぶん さとう ごま	あかし 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	818	32.6		
19	月	○	さつまいもご飯 なめこ汁 鶏肉のから揚げ ピーナッツ和え	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ わかめ とりにく	こめ さつまいも あぶら でんぶん さとう らっかせい とりにく	なめこ ながねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな	814	32.2		
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 ぎゅうにゅう	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 チンゲンサイ きくらげ にんじん みかん	900	33.4		
21	水	○	黒砂糖食パン★ キャベツとウインナーのスープ ハンバーグデミグラスソース ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく たまご	くろざとうパン 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	771	33.3		
22	木	○	ご飯 けんちん汁 鯖の西京焼き ごま和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ さわら みそ	こめ あぶら ごまあぶら さといも ごま さとう	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	780	32.3		
23	金	○	ご飯 担々風スープ スタミナ炒め りんご	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ ごま	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	777	32.7		
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	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ めばる ぶたにく	こめ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら 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	756	34.9		
27	火	○	カレーライス ダイスサラダ みかん★	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ ぎゅうにゅう 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	888	25.4		
28	水	○	ジャージャー麺 キャベツとコーンのサラダ 大学芋	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん 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 きゅうり ほししいたけ キャベツ コーン	858	27.1		
29	木	○	十三夜ご飯 かきたま汁 さんまの塩焼き 切り干し大根ときゅうりの甘酢和え	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ さんま	こめ くり あぶら でんぶん さとう	えだまめ ながねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん	752	30.1		
30	金	○	エビピラフ ほうれん草のクリームスープ かぼちゃとさつまいものサラダ みかん★	えび ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク	こめ バター じゃがいも こむぎ あぶら さつまいも 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	26.1		
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。★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。○牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルトです。

◎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

