


# 学校給食予定献立表

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 (あかのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)				
1	木	東京牛乳	さといもごはん つきみじる(ムロアジ)の ささかまぼこのいそあげ とうきょうとさんいとかんてんのサラダ	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	616	21.6	ついたち(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	○	ごはん こまつなとうふのみそしる いわしのかばやし じゃこときゅうりのすのもの	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	632	25.4	<div style="border: 1px dashed blue; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>はちようじまさん ・八丈島産のムロアジ いずしよとんさん いとかんてん ・伊豆諸島産の糸寒天 ふっさしさん こまつな ・福生市産の小松菜 とうきょうぎゅうにゅう ・東京牛乳</p>  </div>	
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 (きざみのり)	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	597	24.8		
6	火	○	キムチチャーハン トックスーフ いかのてりやき ほうれんそうともやしのナムル	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう いか とり	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	622	29.2		
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 ぼたて 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	652	26.9	ついたち(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 が出ます。	
8	木	○	ごはん じゃがいものうまに やきししゃも(2はん) こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ 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	613	24.4		
9	金	○	ごはん チンゲンサイとたまごのスープ とりへのあまからだれがけ にんじんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりへのまぐろフレーク	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	599	26.7		
12	月	○	チキンライス やさいスープ カップチーズオムレツ★ フルーツヨーグルト	とりへのぎゅうにゅう 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 パインナップル もも みかん	607	23.9	かきん 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。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 かばやし 蒲焼きとじゃこ(いわしの稚 魚)もいわしです。	
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	ぎゅうにゅう 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 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	633	24.2		
14	水	○	ミルクかしわパン★ キャロットポタージュ メルルーサのこうそうパンこやき 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	602	27.0		
15	木	○	ごはん にくどうふ かいそういりだいこんサラダ きよほう(2つぶ)★	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ 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	617	24.3		
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	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	636	25.2		
19	月	○	さつまいもごはん なめこじる とりへのからあげ ピーナッツあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ わかめ とりへの	こめ さつまいも あぶら でんぶん さとうらっかせい	なめこ ながねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな	635	24.8	かか せかい りょうり かんこく 6日(火) 世界の料理(韓国) 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 ごめ いる つく かんこく 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	667	25.9		
21	水	○	くろざとうしょくパン★ 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	645	29.2		
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	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	610	24.9		
23	金	○	ごはん たんたんふうスープ スタミナいため りんご	ぎゅうにゅう とりへの 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	621	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。別名 くりめいげつ まめいげつ よ 「栗名月」「豆名月」と呼ば れ、給食では栗と枝豆を入れ たご飯が出ます。	
26	月	○	ごはん はくさいとえのきののみそしる めばるのやくみだれがけ にくじゃが	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	593	26.7		
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	701	20.7		
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 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	686	21.9		
29	木	○	じゅうさんやごはん かきたまじる さんまのしおやき きりぼしだいこんときゅうりのあまざあえ	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	603	24.7		
30	金	○	エビピラフ ほうれんそうのクリームスープ 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	675	21.3	にち きん 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。★：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。《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  
 ◎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。(電話) 042-551-8351



こんげつ じば やさいよていひょう  
**<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

