

学校給食予定献立表

(中学校・通常給食)

福生市学校給食センター

令和2年度11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とになる	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					
2	月	○	わかめご飯 白菜の味噌汁 鮭のさざれ焼き ごま和え	わかめ ぎゅうにゅうとうふ あぶらあげ みそ さけ	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ パンこ ごま さとう	えのきたけ はくさい パセリ にんじん もやし こまつな	791	36.0	3日 文化の日 日本の伝統的な食文化、 一汁二菜の和食献立で す。(2日に実施)		
4	水	コ	セルフ焼きそばパン★ チンゲンサイと豆腐の卵スープ マセドアンサラダ	ぶたにく あおのり コーヒーマルク とうふ たまご まぐろフレーク	コッペパン あぶら むしちゅうかめん でんぷん ごまあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ ながねぎ えだまめ	835	30.8			
5	木	○	あぶたま井 白菜と海藻のサラダ 菊花みかん★	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう かいそうミックス	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん はくさい みかん	835	33.3			
6	金	○	ご飯 さつま汁 いかのねぎソースかけ きのこわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ いか わかめ	こめ あぶら さつまいも でんぷん ごまあぶら さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ キャベツ ぶなしめじ きゅうり	769	30.3	4日 セルフ焼きそばパン コッペパンに自分で焼き そばをはさみます。		
9	月	○	コーンピラフ ビーンズチャウダー サーモンのスパイス焼き ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク しろいんげんまめ なまクリーム サーモントラウト まぐろフレーク	こめ バター じゃがいも こむぎこ オリーブあぶら さとう	たまねぎ コーン にんじん パセリ キャベツ きゅうり にんにく	930	38.7	8日 いい歯の日 「118」の語呂合わせで、 噛みごたえのある食材を 使います。(いか・きのこ) (6日に実施)		
10	火	○	ご飯 ふいかけ 厚揚げとうずら卵のそぼろ煮 きんぴらごぼう りんご	ぎゅうにゅう とりにく だいず なまあげ うずらたまご	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん ごぼう こんにやく れんこん りんご	881	35.8			
11	水	○	ツナおろしスパゲッティ (刻みのり) キャベツとブロッコリーのサラダ みかん★	まぐろフレーク のり ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら さとう あぶら	だいこん にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ みかん	738	27.8			
12	木	○	ご飯 かぶと小松菜の味噌汁 鯖の塩焼き 肉じゃが	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぶなしめじ かぶ こまつな しょうが たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	854	33.5	日本歯科医師会の キャラクター「よ坊さん」		
13	金	○	ターメリックライス カレーシチュー ダイスサラダ みかん★	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク だいず とうにゅう	こめ オリーブあぶら あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん きゅうり みかん	815	23.5	10日 ふりかけ クラスに1袋です。様子を みながら配食しましょう。		
16	月	○	チャーハン 白菜の中華スープ 鶏肉のチリソースかけ フルーツ白玉	やきぶた なると たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごま しらたまもち	ながねぎ にんじん はくさい しょうが こまつな にんにく たまねぎ パイナップル もも みかん	855	33.6			
17	火	○	きびご飯 鶏ごぼう汁 鯖の塩こうじ焼き ほうれん草とえのきののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ さわら のり	こめ あぶら きび さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう キャベツ コーン えのきたけ	746	34.5	18日 りんごジャム 小皿によそって、パンをつ けて食べます。		
18	水	○	胚芽食パン★ りんごジャム ポークビーンズ ベーコンオムレツ★ キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご ベーコン	はいがパン さとう コーンスターチ あぶら じゃがいも	りんご レモン にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン	876	41.6	19日 食育の日 佐賀県の郷土料理「だ ぶ」は、角切りの野菜が たっぷり入った具沢山の 汁です。		
19	木	○	ご飯 だぶ(佐賀県の郷土料理) 鮭の竜田揚げ 小松菜ともやしのおひたし (糸削り節)	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ さけ かつおぶし	こめ あぶら さといも ふ でんぷん	ごぼう にんじん れんこん こんにやく ほししいたけ しょうが こまつな もやし	802	38.2			
20	金	○	ご飯 麻婆豆腐 じゃこサラダ 菊花みかん★	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず みそ とうふ ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ だいこん にんじん こまつな みかん	785	33.5			
24	火	○	五穀ご飯 すまし汁 鯖の香味焼き じゃが芋のうま煮	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ さば さつまあげ	こめ ごこくまい あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん だいこん ながねぎ こまつな しょうが たまねぎ さやいんげん	814	30.2	23日 新嘗祭 24日 和食の日 収穫への感謝を表す五穀ご はんと、かつおだしのすまし 汁の献立です。		
25	水	○	ごま味噌つけ麺 グリーンポテト きゅうりの中華漬け	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごま じゃがいも バター さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ パセリ きゅうり	743	27.7			
26	木	○	ご飯 かぶとじゃが芋の味噌汁 チキンバーグ わかめときゅうりの酢の物	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく たまご わかめ	こめ あぶら じゃがいも パンこ さとう でんぷん	にんじん かぶ こまつな しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	750	34.1			
27	金	○	シーフードクリームライス キャベツとほうれん草のサラダ 菊花みかん★	とりにく ぎゅうにゅう えび いか	こめ バター あぶら じゃがいも こむぎこ オリーブあぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ コーン ほうれんそう にんにく みかん	791	28.2	25日 ごま味噌つけめん 中華めんをごま味噌の汁に つけながら食べます。		
30	月	○	ご飯 かぼちゃの豚汁 鯛の蒲焼き 刻み昆布とさつま揚げの炒め煮	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ いわし こんぶ さつまあげ	こめ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	にんじん だいこん かぼちゃ こんにやく ながねぎ こまつな しょうが	835	30.9			
給食回数							19	回	平均栄養量	813	32.7
※ 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「コ」はコーヒーマルクです。《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

◎11月分給食費の口座引き落としは、11月30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