

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)					
2	月	○	わかめごはん はくさいのみそしる さけのさざれやき ごまあえ	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	619	27.3	3日 文化の日 日本の伝統的な一汁二菜 の和食献立です。(2日に 実施)		
4	水	コ	セルフ焼きそばパン★ チンゲンサイとうふのたまごスープ 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 でんぶん 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	652	24.2	4日 セルフ焼きそばパン		
5	木	○	あぶたまどん はくさいとかいそうのサラダ きつかみかん★	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	660	26.4	4日 セルフ焼きそばパン		
6	金	○	ごはん さつまじる 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 でんぶん 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	605	23.7	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やき 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 パター 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	716	29.9	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	○	ごはん ふりかけ あつあげとうずらたまごのそぼろに 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 でんぶん 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	699	28.5	10日 ふりかけ		
11	水	○	ツナおろしスパゲッティ (きざみのり) 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	588	22.3	日本歯科医師会の キャラクター「よ坊さん」		
12	木	○	ごはん かぶとこまつなのみそしる さばのしおやき にくじゃが	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	653	25.8	10日 ふりかけ		
13	金	○	ターメリックライス カレースチュー 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	647	19.3	10日 ふりかけ		
16	月	○	チャーハン はくさいのちゅうかスープ とりにくのチリソースかけ フルーツしらたま	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 でんぶん 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	676	27.4	クラスに1袋です。様子を みながら配食しましょう。		
17	火	○	きびごはん とりごぼうじる さわらのしおこうじやき ほうれんそうとえのきののりあえ (きざみのり)	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	583	26.4	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	○	はいがしよくパン★ 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	677	32.3	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	○	ごはん だぶ(さがけのきょうどりょうり) さけのたつたあげ こまつなともやしのおひたし (いとけずりぶし)	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 でんぶん	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	626	29.0	23日 新嘗祭 24日 和食の日 収穫への感謝を表す五穀ご 収穫への感謝を表す五穀ご		
20	金	○	ごはん マーボー豆腐 じゃこサラダ きつかみかん★	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 でんぶん 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	625	26.7	23日 新嘗祭 24日 和食の日 収穫への感謝を表す五穀ご		
24	火	○	ごこくごはん すましじる さばのこうみやき じゃがいものうまに	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	627	23.4	23日 新嘗祭 24日 和食の日 収穫への感謝を表す五穀ご		
25	水	○	ごまみそつけめん グリーンポテト きゅうりのちゅうかづけ	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 パター 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	586	22.2	ほんと、かつおだしのすまし 汁の献立です。		
26	木	○	ごはん かぶとじゃがいものみそしる チキンバーグ わかめときゅうりのすのもの	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 でんぶん	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	630	31.5	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。		
27	金	○	シーフードクリームライス キャベツとほうれんそうのサラダ きつかみかん★	とりにく ぎゅうにゅう えび いか	こめ パター 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	626	22.8	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	○	ごはん かぼちゃのとんじる いわしのかばやき きざみこんぶとさつまあげのいために	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 でんぶん 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	663	25.3	つけながら食べます。		
給食回数							19	回	平均栄養量	640	26.0
※ 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「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