

学校給食予定献立表

令和3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	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのものになる				
1	金	東京牛乳	ご飯 じゃが芋と厚揚げの味噌汁 ムロアジのハンバーグ 東京産糸寒天のサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ わかめ みそ ムロアジ とりにく かんでん	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ こまつな	こめ あぶら じゃがいも パンこ さとう	747	36.0	1日(金)都民の日 東京都の食材を使用した 献立です。	
4	月	○	ご飯 さつま芋豚汁 鯛のパン粉焼き ひじきと鶏肉の五目煮	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ みそ いわし チーズ とりにく あぶらあげ ひじき だいず	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ だいこん こんにやく こまつな ながねぎ えだまめ	こめ あぶら さつまいも パンこ さとう	792	38.9	(東京産の食材) 東京牛乳 ムロアジ 糸寒天 	
5	火	○	ご飯 ワンタンスープ ブルコギ きゅうりの中華漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく たまねぎ もやし ぶなしめじ チンゲンサイ きゅうり	こめ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら はるさめ さとう	749	30.5	4日(月)鯛の日 1(い)0(わ)4(し)の語呂合わせ より、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。	
6	水	○	きなこ揚げパン★ 春雨スープ マセドアンサラダ ぶどうゼリー★	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろフレーク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ えだまめ	ミルクパン あぶら さとう はるさめ じゃがいも オリーブあぶら ぶどうゼリー	811	29.0		
7	木	○	ご飯 かきたま汁 鯖の山椒焼き 白菜ののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ さば のり	にんじん えのきたけ ながねぎ はくさい こまつな	こめ あぶら でんぷん さとう	759	32.4		
8	金	○	チャーハン キムチと豆腐のスープ 大根ときゅうりのナムル さつま芋とりんごのきんとん	ぶたにく やきぶた ぎゅうにゅう とうふ みそ	しょうが にんじん ながねぎ にんにく ほししいたけ はくさい はくさいキムチ だいこん きゅうり りんご	こめ あぶら ごまあぶら さつまいも バター さとう	751	26.3	大豆が変身! 厚揚げ みそ 豆腐 油揚げ きなこ えだまめ 高野豆腐 	
11	月	○	ご飯 肉豆腐 ししゃものから揚げカレー風味(2本) 大根と小松菜のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ からふとししゃも	しょうが たまねぎ しいたけ しらたき さやいんげん だいこん にんじん こまつな	こめ あぶら さとう でんぷん	816	33.9		
12	火	○	ご飯 けんちん汁 鯖の西京焼き なすの炒め煮	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さわら みそ ぶたにく	ごぼう こんにやく ほししいたけ にんじん だいこん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ なす	こめ あぶら さとう さいも さとう でんぷん ごまあぶら	768	37.1	10月は大豆がいろいろな 姿で給食に入っています。 探してみてくださいね。	
13	水	ヨ	コッペパン★ ビーンズポタージュ ウインナーのバーベキューソース 粉ふき芋	のむヨーグルト(マスカット) ベーコン ぎゅうにゅう しろいんげんまめ なまクリーム ウインナー	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく しょうが トマト パセリ	コッペパン こむぎこ バター あぶら オリーブあぶら さとう はちみつ でんぷん じゃがいも	786	29.5		
14	木	○	ご飯 明日葉うどん入り汁(ムロアジ節) コロコロかじきの竜田揚げ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かじき	にんじん こまつな ながねぎ しょうが ごぼう こんにやく れんこん	こめ あぶら あしたばうどん でんぷん さとう ごまあぶら	731	33.4	18日(月)十三夜 栗や豆をたくさん収穫するこ とのできる時期にやってくる 月の綺麗な日です。 給食では大きなお鍋で、小 豆をコトコト煮て作ったぜん ざいに、栗を加えて、お月見 デザートを作ります!	
15	金	○	秋野菜のカレーライス コールスローサラダ ラ・フランスゼリー★ ★にんじんを さがしてみよう!	とりにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう エリンギ キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう ラ・フランスゼリー	766	22.3		
18	月	○	高野豆腐とほたてのあんかけ丼 野菜とひじきのごま和え 栗ぜんざい	ぶたにく かまぼこ こうやどうふ ほたて ぎゅうにゅう ひじき あずき	ほししいたけ にんじん たまねぎ えだまめ もやし きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまくりトックもち	899	34.6		
19	火	○	ご飯 すき焼き風煮 じゃこ入りだし卵焼き★ 切り干し大根の炒り煮	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ たまご ちりめんじゃこ あおのり あぶらあげ	ほししいたけ はくさい しらたき ながねぎ にんじん きりぼしだいこん	こめ あぶら さとう	762	36.2	27日(水) 世界の料理「メキシコ」 ①チリビーンズ ひき肉と、豆を煮込んでつ くる料理です。スパイスを 使用していることが特徴で す。全校の皆さんが食べやす いように辛さを控えめにしま した。	
20	水	○	スパゲッティミートソース きのこことツナのサラダ みかん★	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう まぐろフレーク	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ ぶなしめじ えのきたけ みかん	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう ごま ごまあぶら	760	31.7		
21	木	○	ご飯 中華コーンスープ いかのチリソースがけ 春雨の中華サラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご いか	しょうが たまねぎ えのきたけ コーン こまつな ながねぎ にんにく きくらげ にんじん チンゲンサイ	こめ あぶら でんぷん さとう はるさめ ごまあぶら	773	31.1	②フラン 練乳を使用したプリンです。 給食用にアレンジをし、少 し温かい状態でみなさんのと ころへお届けします。	
22	金	○	さつま芋ご飯 なめこ汁 鯖の塩焼き ビーナッツ和え	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ わかめ さば	なめこ ながねぎ にんじん キャベツ きゅうり	こめ さつまいも あぶら さとう らっかせい	737	30.3		
25	月	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐のスープ 酢豚 フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく ヨーグルト	にんじん えのきたけ しょうが チンゲンサイ たまねぎ ピーマン パイナップル もも みかん	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	753	26.2		
26	火	○	ご飯 鶏肉のポトフ メルルーサのチーズ焼きトマトソースがけ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー メルルーサ チーズ	セロリー たまねぎ にんじん だいこん キャベツ にんにく トマト きゅうり	こめ あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	743	34.9	29日(金) ハロウィン かぼちゃをくりぬいてジャッ ク・オー・ランタンという提灯 を作ります。くり抜いたかぼ ちゃの中身をスープやパイ にして食べるそうです。 給食ではかぼちゃのスープ を作ります。	
27	水	○	セサミンパン★ チリビーンズ 大根ときゅうりのサラダ フラン(手作りプリン)★	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ たまご コンデンスミルク なまクリーム	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト だいこん きゅうり レモン	セサミンパン オリーブあぶら あぶら さとう	747	31.7		
28	木	○	ご飯 呉汁 豚肉とごぼうの生姜炒め りんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず とうにゅう みそ ぶたにく	にんじん だいこん こんにやく しょうが ながねぎ ごぼう たまねぎ りんご	こめ あぶら さとう さいも さとう	734	33.6		
29	金	○	ご飯 パンフキンポタージュ ハニーマスタードチキン カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク なまクリーム とりにく	たまねぎ かぼちゃ パセリ にんじん だいこん きゅうり コーン	こめ あぶら バター こむぎこ はちみつ ごま さとう ごまあぶら	798	33.6		
給食回数				21 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。

《問い合わせ先》

◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルトです。

福生市学校給食センター

◎給食内容や食物アレルギー等について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。

(電話) 042-551-8351

◎10月分給食費の口座引き落としは、11月1日(月)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いします。