

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	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる			
1	月	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鮭のさざれ焼き 肉じゃが	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそさけ ぶたにく だいず	だいこん えのきたけ こまつな パセリしょうが たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ パンこ じゃがいも さとう	770	38.6	<p>8日(月) いい歯の日 11月8日はいい歯の日 ("118(いいは)")です。い い歯でいるためにはよく 噛むことが大切です。</p> 
2	火	○	ご飯 麻婆豆腐 海藻サラダ 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 かいそうミックス	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほしいたけ にんじん キャベツ きゅうり みかん	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	761	32.5	
4	木	○	きびご飯 すいとん汁 鯖のごまだれがけ 白菜とえのきのおひたし (糸削り節)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さわら かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん ほしいたけ かぼちゃ しょうが はくさい こまつな えのきたけ	こめ あぶら きび すいとん さとう ごま でんぷん	786	34.5	<p>よく噛んで食べると脳が 刺激され、肥満や虫歯 の予防になり、消化・吸 収も良くなります。給食 では噛みごたえのある 食材(ごぼう、ひじき、あ じフライ)を沢山取り入 れています。よく噛んで 食べることを意識してま しょう。</p> 
5	金	○	ターメリックライス キーマカレー じゃこサラダ 青りんごゼリー★	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず レンズまめ チーズ ちりめんじゃこ	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう あおりんごゼリー	833	30.6	
8	月	○	ひじきご飯 厚揚げとなめこの味噌汁 あじフライ せんぴらごぼう	とりにく だいず ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう なまあげ みそ あじ	にんじん えだまめ なめこ ながねぎ ごぼう こんにやく れんこん さやいんげん	こめ あぶら さとう さとも こむぎこ パンこ	820	35.6	
9	火	○	ご飯 豆乳担々風スープ スタミナ炒め りんご	ぎゅうにゅう とりにく とうふ とうにゅう ぶたにく	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 りんご にら	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ ごま	784	31.7	<p>19日(金) 鹿児島県の郷土料理 鶏飯は鹿児島県の奄美 地方の郷土料理です。 給食では、ささ身や卵の 混ぜご飯の上にスープ をかけて食べます。 また、鹿児島県はさつま 芋の収穫量が日本一で す。ビタミン、カリウム、 食物繊維が豊富なさつま 芋を揚げて甘い餡を からめたものが大学芋 です。</p> 
10	水	○	マーブル食パン★ ポトフ ペリペリチキン アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー とりにく	セロリー たまねぎ にんじん かぶ レモン しょうが にんにく キャベツ コーン	マーブルしょくパン(ココア) オリーブあぶら アーモンド さとう じゃがいも	841	34.9	
11	木	○	ご飯 肉豆腐 からし和え みかん★	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	しょうが たまねぎ ほしいたけ しらたき にんじん もやし こまつな みかん	こめ あぶら さとう	764	32.7	
12	金	○	ご飯 わかめと卵のスープ いかの甘酢あんかけ ほうれん草ともやしのナムル	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご わかめ いか	はくさい ながねぎ にんじん もやし ほうれんそう にんにく	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	804	33.1	
15	月	○	ハムピラフ ミネストローネ カップチーズオムレツ★ フルーツヨーグルト	ハム ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ ヨーグルト	たまねぎ コーン パセリ にんにく セロリー にんじん トマト パイナップル もも みかん	こめ バター あぶら じゃがいも さとう マカロニ	756	29.5	
16	火	○	ご飯 ジュリエンスープ おろしハンバーグ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ だいこん ごぼう コーン	こめ あぶら パンこ さとう ごま ごまあぶら	803	32.3	
17	水	□	シーフードクリームスパゲッティ マセドアンサラダ みかん★	ベーコン ぎゅうにゅう えび いか あさり なまクリーム チーズ コーヒーミルク まぐろフレーク	にんにく たまねぎ エリンギ パセリ にんじん えだまめ みかん	スパゲッティ オリーブあぶら こむぎこ バター あぶら じゃがいも さとう	853	33.7	
18	木	○	ご飯 打ち豆豚汁 鯖の照り焼き 小松菜とキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うちまめ みそ さわら わかめ	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 こまつな	こめ あぶら さとも さとう でんぷん	777	34.7	<p>22日(火) 新嘗祭(23日) 和食の日(24日) 新嘗祭はその年に収穫 された五穀をお供えし、 感謝する行事です。</p> 
19	金	○	鶏飯(混ぜご飯とスープ) れんこんと枝豆のサラダ 大学芋	とりにく たまご のり ぎゅうにゅう	しょうが ほしいたけ たくあん にんじん だいこん はねぎ れんこん コーン えだまめ きゅうり	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも さとう みずあめ でんぷん	823	24.9	
22	月	○	五穀ご飯 沢煮椀 鯖の塩焼き うの花の炒り煮	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ さば さつまあげ おから	だいこん にんじん えのきたけ こまつな ほしいたけ こんにやく ながねぎ えだまめ	こめ ごこくまい あぶら さとう	767	32.7	<p>「和食」は世界文化遺産 に登録されています。地 域に根差した食材を活 用し、季節や年中行事 とかかわりが深いのが 特徴です。 22日は、新嘗祭にちな んで五穀ご飯と和食の 日にちなみかつお節で だしをとった沢煮椀を食 べます。沢煮椀にはい ちょうの葉の形をしたか まぼこを散らします。</p> 
24	水	○	カレーうどん ささみの磯辺揚げ こんにやくサラダ 黒糖蒸しパン★	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく あおのり	たまねぎ こまつな ながねぎ こんにやく キャベツ きゅうり にんじん	あぶら でんぷん うどん こむぎこ さとう こくとうむしパン	823	37.3	
25	木	○	ご飯 キャロットポタージュ 白身魚の香草パン粉焼き キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム メルルーサ チーズ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ キャベツ コーン	こめ あぶら バター じゃがいも オリーブあぶら パンこ さとう	758	29.8	
26	金	○	中華丼 春雨サラダ みかん★	ぶたにく ずらたまご いか ぎゅうにゅう	にんにくしょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい チンゲンサイ みかん	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう	744	28.2	
29	月	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐の卵スープ 油淋鶏 わかめときゅうりの酢の物	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく ちりめんじゃこ わかめ	にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ ながねぎ きゅうり キャベツ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	790	32.4	
30	火	○	ハヤシライス ポテトサラダ はちみつレモンゼリー★	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム	セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター じゃがいも ノンエッグマヨネーズ はちみつレモンゼリー	852	26.9	
給食回数				20 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「□」はコーヒーミルクです。 《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(金)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