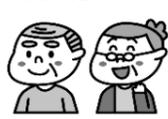


日	曜	豆乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる (あかのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)				
30	月	○	ごはん マーボー豆腐 だいこんとにんじんのナムル ラ・フランスゼリー	だいずいんりょう ぶたにく だいず みそ とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま ラ・フランスゼリー	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん だいこん こまつな	609	25.2	<p>9日(木)重陽の節句 3月の桃の節句、5月の端午の節句と並ぶ五節句の一つです。栗の収穫時期と重なるため、秋の実りを祝って栗ごはんを食べる習わしがあり、栗の節句と呼ばれています。</p>  <p>17日(金)敬老の日 20日(月)の敬老の日になみ長寿の秘訣として健康的な食生活を送るために「まごわやさしい」を献立にしました。「ま:豆」「ご:ごま」「わ:わかめ(海藻)」「や:野菜」「さ:魚」「し:しいたけ(きのこ)」「い:芋」です。 今日の給食で見つかりましたか?</p>  <p>敬老の日 17日の鯛めしの鯛は、国の補助事業(国産農林水産物等販売促進対策事業)で提供される食材です。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で食料が余ってしまい全国の生産者が辛い思いをしています。給食では『食べて応援しよう!』と言うことで真鯛を使います。この真鯛は主に宮崎県で水揚げされたものです。</p> <p>21日(火)十五夜 十五夜の月は、1年で月が最も美しく見えるとされています。里芋が収穫される時期と重なるため「芋名月」とも言われています。すすきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里芋料理を味わいます。</p>  <p>28日(火) 世界の料理「タイ」 タイ料理でよく使われている調味料に「ナンプラー」があります。ナンプラーはカタクチイワシを塩と一緒に漬込み発酵・熟成させて作ったものです。「ガイヤーン」は鶏肉にナンプラーやにんにくなどで味付けして焼いた料理です。「ガイ=鶏」「ヤーン=炙り焼き」という意味です。</p>	
31	火	○	ごはん もずくのスープ さばのしおやき ゴーヤチャンプルー	だいずいんりょう もずくさば ぶたにく なまあげ かつおぶし	こめ あぶら さとう	えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが にがうりにんじん コーン	591	26.3		
1	水	コ	こめこメープルかぼちゃパン ほうれんそうのクリームスープ さけのムニエル ミックスフルーツポンチ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう さけ	こめこメープルかぼちゃパン じゃがいも こめこ あぶら オリーブあぶら さとう カットゼリー	たまねぎ にんじん ほうれんそう レモン パセリ りんご もも ようなし	621	20.8		
2	木	○	ピピンパ とうふとコーンのスープ ごまとうにゅうゼリー	ぶたにく みそ だいずいんりょう とうふ かんてん とうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん ごま	にんにくしょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ ながねぎ	672	25.9		
3	金	○	ごはん さつまじる ししゃものからあげ かいそうサラダ	だいずいんりょう とりにく なまあげ みそ からふとししゃも かいそうミックス	こめ あぶら さとう でんぷん さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ぶなしめじ ながねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	597	23.0		
6	月	○	きつねごはん きりぼしだいこんのみそしる にくじゃが キャベツとくわわかめのサラダ	あぶらあげ だいずいんりょう みそ ぶたにく くわわかめ	こめ さとう じゃがいも あぶら	きりぼしだいこん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ にんじん しらたき えだまめ キャベツ もやし	596	21.6		
7	火	○	ごはん あつあげのそぼろに いわしのこうみやき からしあえ	だいずいんりょう とりにく なまあげ いわし	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 えだまめ もやし こまつな	614	33.5		
8	水	○	こめこまるパン コーンポタージュ タンドリーチキン にんじんサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう とりにく まぐろフレーク	こめこパン こめこ あぶら さとう	たまねぎ コーン パセリ にんにく キャベツ にんじん きゅうり	667	26.4		
9	木	○	くいごはん すましじる めばるのあまからあんかけ きりぼしだいこんのサラダ	だいずいんりょう とうふ かまぼこ めばる	こめ くり でんぷん あぶら さとう	にんじん えのきたけ ながねぎ こまつな しょうが きりぼしだいこん きゅうり もやし	593	23.0		
10	金	○	ごはん じゃがいものごまみそに つくねやき こまつなともやしのりあえ	だいずいんりょう とりにく みそ とうふ とうにゅう のり	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま こめこ でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ ながねぎ こまつな もやし えのきたけ	592	28.6		
13	月	○	ごはん だいこんとあぶらあげのみそしる ぶたにくのしょうがいため ごぼうサラダ	だいずいんりょう あぶらあげ みそ ぶたにく	こめ さとう ごま ごまあぶら	だいこん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ	614	28.0		
14	火	○	ツナコーンピラフ やさしいスープ メープルマスタードチキン ベーコンポテト	まぐろフレーク だいずいんりょう ウインナー レンズまめ とりにく ベーコン	こめ むぎ オリーブあぶら メープルシロップ あぶら じゃがいも	たまねぎ コーン パセリ セロリー エリンギ にんじん トマト キャベツ こまつな えだまめ	595	27.3		
15	水	○	ナスとトマトのスパゲッティ マセドアンサラダ れいとうみかん	ぶたにく だいず だいずいんりょう ハム	げんまいめん オリーブあぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ エリンギ なす トマト パセリ にんじん えだまめ コーン みかん	633	20.9		
16	木	○	ごはん トックスープ はるさめいりちゅうかやさしいため きゅうりのちゅうかづけ	だいずいんりょう ぶたにく	こめ あぶら トックもち はるさめ ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ ながねぎ にんにく もやし くら きゅうり	548	20.5		
17	金	○	たいめし けんちんじる とりにくのさっぱりやき ひじきとツナのごまあえ	たい だいずいんりょう あぶらあげ とうふ とりにく ひじき まぐろフレーク	こめ ごまあぶら さとう さとう あぶら ごま	ごぼう こんにやく ほししいたけ にんじん だいこん ながねぎ しょうが もやし こまつな	596	31.7		
21	火	○	さといもごはん すましじる さわらのてりやき つきみだんご	あぶらあげ だいずいんりょう とうふ かまぼこ さわら あずき	こめ さといも でんぷん さとう しらたまもち	みつば こまつな ながねぎ しょうが	626	27.0		
22	水	○	こめこスライスパン チキンカレー ひよこまめのサラダ はちみつレモンゼリー	だいずいんりょう とりにく とうにゅう ひよこまめ	こめこパン あぶら じゃがいも さとう はちみつレモンゼリー	にんにくしょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	580	21.1		
24	金	○	ごはん じゃがいもとえのきのみそしる いかのおろしだれがけ こんにやくサラダ	だいずいんりょう あぶらあげ みそ いか	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	えのきたけ こまつな ながねぎ だいこん こんにやく キャベツ きゅうり にんじん	618	23.7		
27	月	○	ごはん かぼちゃのとんじる しろみざかなのあまずあんかけ キャベツとえのきのおひたし	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ みそ メルルーサ かつおぶし	こめ あぶら でんぷん さとう	こんにやく にんじん だいこん はくさい かぼちゃ ながねぎ えのきたけ キャベツ	616	23.6		
28	火	○	ごはん タイふうはるさめスープ ガイヤーン こんさいサラダ	だいずいんりょう ぶたにく とりにく	こめ あぶら はるさめ はちみつ ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが もやし ながねぎ くら レモン にんにく ごぼう にんじん れんこん	592	24.4		
29	水	○	こめこスライスパン ポークビーンズ あじのカレーフライ アーモンドサラダ	だいずいんりょう ぶたにく だいず あじ	こめこパン オリーブあぶら じゃがいも さとう こめこ コーンフレーク あぶら アーモンド	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト キャベツ きゅうり レモン	635	29.0		
30	木	○	ごぼういりぶたどん じゃこサラダ ごくわせみかん	ぶたにく だいずいんりょう ちりめんじゃこ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら	しょうが たまねぎ ごぼう しらたき だいこん にんじん きゅうり みかん	593	23.8		
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

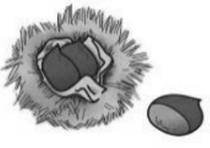
◎給食の実施日は学校によって異なります。 ◎豆乳欄の「コ」はコーヒー豆乳です。 《問い合わせ先》
 ◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。 福生市学校給食センター
 ◎給食費の口座引き落としは、8月分は8月31日(火)、9月分は9月30日(木)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。 (電話) 042-551-8351
 : 大皿を出す日です。

学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)

福生市学校給食センター

令和3年度8・9月

日	曜	豆乳	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	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える			
30	月	○	ご飯 麻婆豆腐 大根とにんじんのナムル ラ・フランスゼリー	だいずいんりょう ぶたにく だいず みそ とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま ラ・フランスゼリー	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん だいこん こまつな	764	31.6	<p>9日(木)重陽の節句 3月の桃の節句、5月の端午の節句と並ぶ五節句の1つです。栗の収穫時期と重なるため、秋の実りを祝って栗ごぼはんを食べる習わしがあり、栗の節句と呼ばれています。</p>  <p>17日(金)敬老の日 20日(月)の敬老の日になみ長寿の秘訣として健康的な食材「まごわやさしい」を集めた献立にしました。「ま:豆」「ご:ごま」「わ:わかめ(海藻)」「や:野菜」「さ:さけ(魚)」「し:しいたけ(きのこ)」「い:芋」です。今日の給食で見つかりましたか?</p>  <p>敬老の日</p> <p>17日の鯛めしの鯛は、国の補助事業(国産農林水産物等販売促進対策事業)で提供される食材です。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で食材が余ってしまい全国の生産者さんが辛い思いをしています。給食では『食べて応援しよう!』と言うことで真鯛を使います。この真鯛は主に宮崎県で水揚げされたものです。</p>
31	火	○	ご飯 もずくのスープ 鯖の塩焼き ゴーヤチャンプルー	だいずいんりょう もずくさば ぶたにく なまあげ かつおぶし	こめ あぶら さとう	えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが にがうりにんじん コーン	766	34.2	
1	水	コ	米粉メープルかぼちゃパン ほうれん草のクリームスープ 鮭のムニエル ミックスフルーツポンチ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう さけ	こめこメープルかぼちゃパン じゃがいも こめこ あぶら オリーブあぶら さとう カットゼリー	たまねぎ にんじん ほうれんそう レモン パセリ りんご もも ようなし	858	28.4	
2	木	○	ピピンパ 豆腐とコーンのスープ ごま豆乳ゼリー	ぶたにく みそ だいずいんりょう とうふ かんてん とうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん ごま	にんにくしょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ ながねぎ	853	32.5	
3	金	○	ご飯 さつま汁 ししゃものから揚げ 海藻サラダ	だいずいんりょう とりにく なまあげ みそ からふとししゃも かいそうミックス	こめ あぶら さとう でんぷん さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ぶなしめじ ながねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	739	26.5	
6	月	○	きつねご飯 切り干し大根の味噌汁 肉じゃが キャベツと茎わかめのサラダ	あぶらあげ だいずいんりょう みそ ぶたにく くわかめ	こめ さとう じゃがいも あぶら	きりほしだいこん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ にんじん しらたき えだまめ キャベツ もやし	759	26.8	
7	火	○	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 鰯の香味焼き からし和え	だいずいんりょう とりにく なまあげ いわし	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 えだまめ もやし こまつな	774	42.0	
8	水	○	米粉丸パン コーンポタージュ タンドリーチキン にんじんサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう とりにく まぐろフレーク	こめこパン こめこ あぶら さとう	たまねぎ コーン パセリ にんにく キャベツ にんじん きゅうり	884	32.7	
9	木	○	栗ご飯 すまし汁 めばるの甘辛あんかけ 切り干し大根のサラダ	だいずいんりょう とうふ かまぼこ めばる	こめ くり でんぷん あぶら さとう	にんじん えのきたけ ながねぎ こまつな しょうが きりほしだいこん きゅうり もやし	760	29.5	
10	金	○	ご飯 じゃが芋のごま味噌煮 つくね焼き 小松菜ともやしののり和え	だいずいんりょう とりにく みそ とうふ とうにゅう のり	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま こめこ でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ ながねぎ こまつな もやし えのきたけ	754	36.1	
13	月	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 豚肉の生姜炒め ごぼうサラダ	だいずいんりょう あぶらあげ みそ ぶたにく	こめ さとう ごま ごまあぶら	だいこん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ	783	35.5	
14	火	○	ツナコーンピラフ 野菜スープ メープルマスタードチキン ベーコンポテト	まぐろフレーク だいずいんりょう ウインナー レンズまめ とりにく ベーコン	こめ むぎ オリーブあぶら メープルシロップ あぶら じゃがいも	たまねぎ コーン パセリ セロリー エリンギ にんじん トマト キャベツ こまつな えだまめ	797	36.1	
15	水	○	ナスとトマトのスパゲッティ マゼドアンサラダ 冷凍みかん	ぶたにく だいず だいずいんりょう ハム	げんまいめん オリーブあぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ エリンギ なす トマト パセリ にんじん えだまめ コーン みかん	799	26.1	
16	木	○	ご飯 トックスープ 春雨入り中華野菜炒め きゅうりの中華漬け	だいずいんりょう ぶたにく	こめ あぶら トックもち はるさめ ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ ながねぎ にんにく もやし いら きゅうり	691	25.0	
17	金	○	鯛めし けんちん汁 鶏肉のさっぱり焼き ひじきとツナのごま和え	たい だいずいんりょう あぶらあげ とうふ とりにく ひじき まぐろフレーク	こめ ごまあぶら さとも さとう あぶら ごま	ごぼう こんにやく ほししいたけ にんじん だいこん ながねぎ しょうが もやし こまつな	763	41.2	
21	火	○	里芋ご飯 すまし汁 さわらの照り焼き 月見団子	あぶらあげ だいずいんりょう とうふ かまぼこ さわら あずき	こめ さとも でんぷん さとう しらたまもち	みつば こまつな ながねぎ しょうが	815	35.7	
22	水	○	米粉スライSPAN チキンカレー ひよこ豆のサラダ はちみつレモンゼリー	だいずいんりょう とりにく とうにゅう ひよこまめ	こめこパン あぶら じゃがいも さとう はちみつレモンゼリー	にんにくしょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	779	26.7	
24	金	○	ご飯 じゃが芋とえのきの味噌汁 いかのおろしだれがけ こんにやくサラダ	だいずいんりょう あぶらあげ みそ いか	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	えのきたけ こまつな ながねぎ だいこん こんにやく キャベツ きゅうり にんじん	789	30.6	
27	月	○	ご飯 かぼちゃの豚汁 白身魚の甘酢あんかけ キャベツとえのきのおひたし	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ みそ メルルーサ かつおぶし	こめ あぶら でんぷん さとう	こんにやく にんじん だいこん はくさい かぼちゃ ながねぎ えのきたけ キャベツ	789	30.4	
28	火	○	ご飯 タイ風春雨スープ ガイヤーン 根菜サラダ	だいずいんりょう ぶたにく とりにく	こめ あぶら はるさめ はちみつ ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが もやし ながねぎ いら レモン にんにく ごぼう にんじん れんこん	739	28.8	
29	水	○	米粉スライSPAN ポークビーンズ 鱈のカレーフライ アーモンドサラダ	だいずいんりょう ぶたにく だいず あじ	こめこパン オリーブあぶら じゃがいも さとう こめこ コーンフレーク あぶら アーモンド	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト キャベツ きゅうり レモン	869	38.6	
30	木	○	ごぼう入り豚丼 じゃこサラダ 極早生みかん	ぶたにく だいずいんりょう ちりめんじゃこ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら	しょうが たまねぎ ごぼう しらたき だいこん にんじん きゅうり みかん	743	29.4	
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		830 34.2

◎給食の実施日は学校によって異なります。

◎豆乳欄の「コ」はコーヒードリンクです。

《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

◎給食費の口座引き落としは、8月分は8月31日(火)、9月分は9月30日(木)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

☉ : 大皿を出す日です。