

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となる (あかのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (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★	ぎゅうにゅう 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 ほしいたけ にんじん だいこん こまつな	603	25.1	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はんを食べる習わしがあり、栗の節句と呼ばれています。	
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	ぎゅうにゅう もずく さば ぶたにく なまあげ たまご 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	592	27.6		
1	水	コ	パンブキンしよくぱん★ 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	コーヒーミルク ベーコン ぎゅうにゅう さけ	パンブキンパン じゃがいも こむぎこ パター 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 パイナップル もも みかん	612	23.7		
2	木	○	ピビンパ とうふとたまごのスープ ヨーグルト★	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ たまご ヨーグルト	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	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 チンゲンサイ ながねぎ	611	26.7		
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	ぎゅうにゅう 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	591	22.9	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料「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:魚」「し:しいたけ(きのこ)」「い:芋」です。	
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 キャベツとくきわかめのサラダ	あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ ぶたにく くきわかめ	こめ あぶら さとう じゃがいも	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	590	21.5	今日の給食で見つかりましたか?	
7	火	○	ごはん あつあげとうずらたまごのそぼろに いわしのこうみやき からしあえ	ぎゅうにゅう とり にく なまあげ とうずら たまご 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 ほしいたけ えだまめ もやし こまつな	649	36.2		
8	水	○	はいがまるパン★ コーンポタージュ タンドリーチキン にんじんサラダ	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 ヨーグルト まぐるフレーク	はいがパン パター あぶら こむぎこ 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	599	31.0		
9	木	○	くりごはん 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	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ めばる	こめ くり あぶら でんぷん 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	587	22.9	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売れど、全国の生産者が辛い思いをされています。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。	
10	金	○	ごはん じゃがいものごまみそに たまごやき★ こまつなともやしのりあえ (きざみのり)	ぎゅうにゅう とり にく みそ たまご のり	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ こまつな もやし えのきたけ	581	26.5		
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	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく	こめ あぶら 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	608	27.9		
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	まぐるフレーク ぎゅうにゅう 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 パター 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	587	27.2		
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 チーズ ぎゅうにゅう ハム	スパゲッティ 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	624	24.8		
16	木	○	ごはん ワンタンスープ 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つげ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら ワンタンのかわ 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	553	21.1		
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 ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とり にく ひじき まぐるフレーク	こめ あぶら ごまあぶら さとう さとう ごま	ごぼう こんにやく ほしいたけ にんじん だいこん ながねぎ しょうが もやし こまつな	588	31.0	21日(火)十五夜 十五夜の月は、1年で月が最も美しく見ると言われています。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。	
21	火	○	さといもごはん かきたまじる さわらのてりやき つきみだんご	あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ たまご さわら あずき	こめ あぶら さとう 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	640	28.7		
22	水	○	ナン★ バターチキンカレー ひよこまめのサラダ はちみつレモンゼリー★	ぎゅうにゅう とり にく チーズ なまクリーム ひよこまめ	ナン あぶら じゃがいも パター 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	599	23.9		
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	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いか	こめ あぶら じゃがいも でんぷん 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	612	23.6		
27	月	○	ごはん かぼちゃのとんじる しろみぎかなのあまずあんかけ キャベツとえのきのおひたし (いとけずりぶし)	ぎゅうにゅう 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	610	23.5	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け込み発酵・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。	
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	ぎゅうにゅう 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	586	24.3		
29	水	○	はちみつしよくぱん★ ポークビーンズ あじのカレーフライ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あじ	はちみつパン パター じゃがいも さとう こむぎこ パンこ 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	670	33.8		
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 ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	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	587	23.7		
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。★: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「コ」はコーヒーミルクです。

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ありましたら、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

◎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。