

Table with columns: 日曜 (Day), 豆乳 (Soy Milk), 献立名 (Menu Name), 主な材料とその働き (Main Ingredients and Their Functions), エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 献立メモ (Menu Notes). Rows include items like ぶたどん, きなこあげパン, しめじごはん, etc.

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。
豆乳欄の「い」はいちご豆乳です。
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。
11月分給食費の口座引き落としは、11月30日(水)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。

《問い合わせ先》
福生市学校給食センター
(電話) 042-551-8351

学校給食予定献立表

令和4年度11月

福生市学校給食センター

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	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる				
1	火	○	豚丼 根菜のごま味噌汁 フルーツ豆乳ヨーグルト	だいずいんりょう あぶらあげ みそ ぶたにく とうにゅうヨーグルト	ごぼう こんにやく だいこん にんじん ながねぎ しょうが たまねぎ しらたき なら りんご もも ようなし	こめ さといも ごま あぶら さとう	772	30.4	読書週間にちなんだ料理 (ブックメニュー) 10月27日(木)~ 11月9日(水)の 読書週間にちなんだ、 ブックメニューを作ります。 	
2	水	○	きなこ揚げパン トックスープ いっちゃんの元気サラダ	きなこ だいずいんりょう ぶたにく だいず ハム しおこんぶ かつおぶし	しょうが にんじん だいこん ほししいたけ こまつな キャベツ きゅうり コーン ミニトマト	こめこパン あぶら さとう トックもち ごまあぶら	852	26.0	1日「銀の匙」(漫画) 豚丼 2日「サラダでげんき」(絵本) りっちゃんの元気サラダ 4日「妖怪アパートの幽雅な 日常」(小説) しめじご飯・さんまの塩焼き 7日「せかいいちおいしい スープ」(絵本) せかいいちおいしいスープ 9日「こまつさんのスパゲ ティ」 (レシピ絵本) コン・ト・ノ 是非本を読んでくださ い!	
4	金	○	しめじご飯 吉野汁 さんまの塩焼き 豆腐じゃが	とりにく だいずいんりょう あぶらあげ さんま だいず	ぶなしめじ えだまめ にんじん こまつな しょうが た まねぎ しらたき	こめ あぶら でんぶん はるさめ さとう じゃがいも	742	35.2		
7	月	○	せかいいちおいしいスープ 鶏肉のさっぱり焼き さつま芋とりんごのきんとん	だいずいんりょう ぎゅうにく とうにゅう とりにく	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ しょうが りんご	こめ あぶら じゃがいも むぎ こめ さとう さつまいも	753	32.1		
8	火	○	かみかみきつねご飯 厚揚げとなめこの味噌汁 いかの更紗揚げ じゃこサラダ	あぶらあげ だいずいんりょう なまあげ みそ わかめ いか ちりめんじゃこ	かんぴょう なめこのがねぎ しょうが だいこん にんじん こまつな	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	777	32.8		
9	水	○	コン・ト・ノ(トマトとツナのスパゲッティ) ポテトサラダ みかん	まぐろフレーク だいずいんりょう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ きゅうり みかん	げんまいめん オリーブあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	749	23.1		
10	木	○	ごぼうさつま芋豚汁 ししゃもの青のり揚げ(2本) 白菜とえのきのおひたし	だいずいんりょう ぶたにく とうふ みそ からふとししゃも あおのり わかめ あぶらあげ かつおぶし	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん こまつな ながねぎ はくさい えのきたけ ほうれんそう	こめ さつまいも でんぶん あぶら	740	26.5	8日(火)いい歯の日 いい歯の日(118)に ちなんだ噛み応えの あるメニューを出します。 	
11	金	○	ハムピラフ かぶとじゃが芋の豆乳スープ かぼちゃとウインナーのグラタン フルーツ白玉	ハム だいずいんりょう とりにく とうにゅう ウインナー みそ	にんじん たまねぎ にんにく かぶ ほうれんそう かぼちゃ りんご もも ようなし	こめ あぶら じゃがいも こめ しらたまもち さとう	798	25.4	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、 消化吸収が良くなります。目指せ！ 一口30回！	
14	月	○	わかめご飯 豆乳ごま担々風スープ めかじきの中華ソースがけ こんにやくサラダ	わかめ だいずいんりょう とりにく だいず とうふ とうにゅう かじき	にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ しょうが たまねぎ こんにやく だいこん きゅうり	こめ ごまあぶら はるさめ ごま あぶら さとう でんぶん	743	32.1		
15	火	○	ハヤシライス 糸寒天のサラダ みかん	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ だいずいんりょう こんにやくかんてん	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 キャベツ コーン こまつな みかん	こめ むぎ あぶら オリーブあぶら さとう	773	26.5	かみかみきつねごはん: かんぴょうと油揚げを甘辛く煮 てご飯に混ぜました。 いかの更紗揚げ: カレー味のいかのから揚げで す。 じゃこサラダも噛み応え抜 群!	
16	水	○	肉汁うどん ごまチキンカツ 小松菜とえのきののり和え	ぶたにく あぶらあげ だいずいんりょう とりにく のり	ながねぎ たまねぎ えのきたけ キャベツ こまつな	げんまいめん あぶら ごま こめ コーンフレーク さとう	853	35.1	16日(水)肉汁うどん 玄米麺と汁を別の食缶に出し ます。玄米麺に汁をかけ、ほぐ してから食べましょう。	
17	木	○	ご飯 肉豆腐 からし和え なめたけ	だいずいんりょう ぶたにく やきとうふ ぐきわかめ	しょうが たまねぎ しらたき ほししいたけ にんじん もやし こまつな えのきたけ	こめ あぶら さとう	751	32.5		
18	金	○	ご飯 白玉汁 鯖の塩焼き 海藻サラダ	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ さば かいそうミックス	ごぼう だいこん ほししいたけ かぼちゃ こまつな にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ しらたまもち あぶら さとう	789	27.4	玄米麺  汁	
21	月	コ	マクブース(カタールの料理・ピラフ) エリキーマ(カタールの料理) 鶏肉のスパイス焼き タヌーリサラダ(カタールの料理)	まぐろフレーク だいずいんりょう(ローヒー) ぶたにく だいず ひよこまめ レンズまめ とりにく	にんにく にんじん たまねぎ トマト レモン キャベツ きゅうり あかピーマン コーン パセリ	こめ あぶら むぎ さとう	831	37.4	21日(月) サッカーワールド カップ開幕 開催地カタール の料理	
22	火	○	ご飯 鶏ごぼう汁 めばるの照り焼き 厚揚げと豚肉のごま味噌煮	だいずいんりょう とりにく わかめ めばる ぶたにく だいず なまあげ みそ	しょうが にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ さやいんげん	こめ あぶら さといも さとう でんぶん ごま	753	36.8		
24	木	○	五穀ご飯 沢煮楠 コロコロ鮭の竜田揚げ 五目きんぴら	だいず だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ こんにやくかんてん さけ	だいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが ごぼう こんにやく	こめ むぎ きび あわもち あぶら でんぶん さとう じゃがいも	752	40.8	マクブース:クミンパウダーな どスパイスを効かせたピラフで す。 キーマ:ひき肉を煮込んだ、カ レーに似た料理です。マクブ ースと一緒に食べるのもおす めです。 タヌーリ:パセリや レモンで味つけた サラダです。 	
25	金	い	中華丼 春雨サラダ みかん	ぶたにく ちくわ いか だいずいんりょう(いちご)	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きらげ にんじん はくさい チンゲンサイ キャベツ みかん	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう	744	27.2		
28	月	○	きつね丼 大学芋 りんご	とりにく あぶらあげ だいずいんりょう	たまねぎ にんじん ながねぎ えだまめ りんご	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも あぶら みずあめ	812	24.0		
29	火	○	コーンピラフ ほうれん草の豆乳クリームスープ さめのガーリックソテー ダイスサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう もうかざめ	たまねぎ コーン にんじん ほうれんそう にんにく だいこん えだまめ	こめ オリーブあぶら あぶら じゃがいも こめ さとう	759	32.5	24日(木) いい日本食の日 (和食の日) 新嘗祭(23日) 新嘗祭にちなんだ五穀ごはん と、旬の魚の一汁二菜和食献 立です。	
30	水	○	米粉スライスパン カレー風味ポトフ ハンバーグイタリアンソース サイダーゼリーポンチ	だいずいんりょう ベーコン ウインナー ぶたにく とうにゅう かんてん	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト りんご もも ようなし レモン	こめこパン じゃがいも コーンフレーク オリーブあぶら でんぶん さとう サイダー	821	26.1		
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。

 : 大皿を出す料理です。

《問い合わせ先》

◎豆乳欄の「コ」はコーヒー豆乳です。

◆: 放送原稿「いただきます」の発行日です。

福生市学校給食センター

◎豆乳欄の「い」はいちご豆乳です。

(電話) 042-551-8351

◎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。

◎11月分給食費の口座引き落としは、11月30日(水)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。