

| 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 (あかのためもの) | おもに体の調子を整える (みどりのためもの) | おもにエネルギーのもとになる (きいろのためもの) | | | | |
| 30 | 火 | ○ | なつやさいのカレーライス キャベツとにんじんのサラダ ぶどう(2つ) | ぶたにく だいず ぶたレバー レンズまめ だいずいんりょう | にんにくしょうが たまねぎ りんごトマト かぼちゃなす キャベツにんじん きゅうり コーン ぶどう | こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう | 627 | 20.6 | 1日(木)【防災の日】 これからの時期は台風が発生しやすくなります。災害への備えを見直していませんか？ 防災教育センターではお米や味噌、味噌汁に入れる乾燥具材などを備蓄しています。当日はその備蓄の食材を使ったお味噌汁を出します。 | |
| 31 | 水 | コ | こめスライスパン ほうれんそうとうにゅうクリームスープ あじのトマトソース フルーツしらたま | だいずいんりょう(コーヒー) ベーコン とうにゅう あじ | たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく トマト りんご もも ようなし | こめコバン じゃがいも あぶら こめこ オリーブあぶら さとう しらたまもち | 647 | 21.8 | | |
| 1 | 木 | ○ | ごはん わかめのみそしる さばのしおやき じゃがいものそぼろに | だいずいんりょう とうふ わかめ あぶらあげ みそ さば ぶたにく だいず | ほうれんそう しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん | こめ あぶら じゃがいも さとう | 585 | 23.9 | | |
| 2 | 金 | ○ | ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ れいとうみかん | だいずいんりょう ぶたにく だいず みそ とうふ | 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 もやし きゅうり みかん | こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ | 588 | 24.3 | | |
| 5 | 月 | ○ | ごはん だいこんとあぶらあげのみそしる ちくわのいそべあげ(1ぼん) ごぼうサラダ | だいずいんりょう あぶらあげ みそ ちくわ あおのり | だいこん こまつな ながねぎ こなちや ごぼう にんじん えだまめ | こめ あぶら こめこ さとう ごまあぶら | 587 | 20.9 |  | |
| 6 | 火 | ○ | ごはん サンラータン スタミナため フルーツあんぱん豆腐 | だいずいんりょう だいず とうふ とりこく ぶたにく かんてん とうにゅう | にんじん たけのこ ほししいたけ コーン ながねぎ にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ りんご にら もも ようなし レモン | こめ あぶら でんぶん ごま さとう | 592 | 28.5 | | |
| 7 | 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 とりこく まぐるフレーク | 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 | こめコバン こめこ あぶら さとう | 625 | 25.2 | 9日(金)【重陽の節句】 【十五夜(10日)】 重陽の節句は菊の節句とも呼ばれ、健康を願います。十五夜は秋の収穫に感謝して、美しい月を眺めます。秋の味覚に感謝して食べましょう。 | |
| 8 | 木 | ○ | ごはん ぶたにくとごぼうのカレーに さわらのてりやき 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 さわら あぶらあげ かつおぶし | ごぼう にんじん こんにやく たけのこ さやいんげん しょうが えのきたけ キャベツ | こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん | 587 | 29.2 | | |
| 9 | 金 | ○ | ごはん すまじる めばるのあまからあんかけ きくいはくさいのおひたし おつきみゼリー | だいずいんりょう とうふ かまぼこ めばる | にんじん えのきたけ ながねぎ ほうれんそう しょうが こまつな はくさい きく | こめ くり あぶら しらたまもち でんぶん さとう おつきみゼリー | 647 | 22.8 |  | |
| 12 | 月 | ○ | ごはん じゃがいものごまみそに じゃこサラダ フルーツとうにゅうヨーグルト | だいずいんりょう とりこく だいず みそ ちりめんじゃこ とうにゅうヨーグルト | しょうが たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ だいこん きゅうり りんご もも ようなし | こめ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら | 588 | 22.9 | | |
| 13 | 火 | ○ | ごはん あつあげのそぼろに いわしのころみやき からしあえ | だいずいんりょう とりこく なまあげ いわし | しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ コーン えだまめ もやし こまつな | こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら | 609 | 34.7 | | |
| 14 | 水 | ○ | ツナおろしパゲッティ ポテトサラダ れいとうみかん | まぐるフレーク のり だいずいんりょう | だいこん にんじん きゅうり みかん | げんまいめん 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 | 599 | 18.7 | | |
| 15 | 木 | ○ | きつねごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる ちくわのマヨネーズやき うのはなのいりに | あぶらあげ だいずいんりょう みそ わかめ ちくわ あおのり さつまあげ おから | たまねぎ えのきたけ えだまめ にんじん ほししいたけ ながねぎ さやいんげん | こめ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | 587 | 23.1 | | |
| 16 | 金 | ○ | ごはん うちまめとだいこんのみそしる しろうまかひのみそあなかけ ごまあえ | だいずいんりょう あぶらあげ うちまめ みそ メルルーサ わかめ | だいこん ながねぎ ほししいたけ えのきたけ にんじん もやし こまつな | こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま | 617 | 24.7 |  | |
| 20 | 火 | ○ | ごはん けんちんじる ワニのフライ(ひろしまんのりょうり) くれのくにじゃが(ひろしまんのりょうり) | だいずいんりょう あぶらあげ とうふ もうかざめ みそ ぎゅうにく | ごぼう こんにやく にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ しらたき | こめ あぶら ごまあぶら さきいも こめこ コーンフレーク さとう でんぶん じゃがいも | 650 | 27.0 | | |
| 21 | 水 | ○ | こめこまるパン ポークビーンズ あじのカレーやき アーモンドサラダ ぶどう(2つ) | だいずいんりょう ぶたにく レンズまめ だいず あじ | にんにく セロリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト パセリ キャベツ きゅうり レモン ぶどう | こめコバン あぶら じゃがいも さとう オリーブあぶら コーンフレーク アーモンド | 689 | 29.2 |  | |
| 22 | 木 | ○ | ごはん トックスープ すぶた きゅうりのちゅうかつげ | だいずいんりょう ぶたにく | しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ ながねぎ たまねぎ ピーマン きゅうり | こめ あぶら トックもち でんぶん さとう ごまあぶら | 608 | 24.9 | | |
| 26 | 月 | ○ | ごはん じゃがいもとえのきのみそしる さばのやくみだれかけ こんにやくサラダ | だいずいんりょう あぶらあげ みそ さば | えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが こんにやく キャベツ きゅうり にんじん | こめ じゃがいも さとう ごま でんぶん ごまあぶら | 586 | 22.4 | 20日(火) 【金魚の日(18日)】 広島県の料理 | |
| 27 | 火 | ○ | ごはん さつまいものどんじる ししゃものからあげ(2ぼん) かいそうサラダ | 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 かいそうミックス | 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 きゅうり たまねぎ | こめ あぶら さつまいも でんぶん さとう | 629 | 24.0 | | |
| 28 | 水 | ○ | こめスライスパン トマトとレンズまめのスープ とうふハンバーグデミグラスふうソース フルーツとうにゅうヨーグルト | だいずいんりょう ベーコン レンズまめ ぶたにく とうふ とうにゅう とうにゅうヨーグルト | にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム りんご もも ようなし | こめコバン コーンフレーク あぶら さとう でんぶん | 590 | 24.0 | | |
| 29 | 木 | ○ | ごはん はくさいとこまつなのびたし ぶどう(2つ) | ぶたにく だいずいんりょう あぶらあげ | しょうが たまねぎ ごぼう しらたき にんじん はくさい こまつな ぶどう | こめ むぎ さとう | 595 | 23.2 | | |
| 30 | 金 | ○ | ほたてピラフ やさいスープ とりこくのとうにゅうクリームに カットゼリーポンチ | ほたて だいずいんりょう レンズまめ ウインナー とりこく とうにゅう | にんじん たまねぎ セロリー エリンギ キャベツ こまつな パセリ レモン りんご もも ようなし | こめ オリーブあぶら あぶら こめこ さとう カットゼリー(マスカット) | 587 | 25.2 |  | |
| 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
◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。 (電話) 042-551-8351
◎給食費の口座引き落としは、8月分が8月31日(水)、9月分が9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。

学校給食予定献立表

福生市学校給食センター

令和4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となる | おもに体の調子を整える | おもにエネルギーのもととなる | | | | | | |
| 30 | 火 | ○ | 夏野菜のカレーライス キャベツとにんじんのサラダ ぶどう(2粒) | ぶたにく だいず ぶたレバー レンズまめ だいずいんりょう | にんにくしょうが たまねぎ りんご トマト かぼちゃ なす キャベツ にんじん きゅうり コーン ぶどう | こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう | 804 | 25.7 | <p>1日(木)【防災の日】 これからの時期は台風が発生しやすくなります。災害への備えを見直してみませんか？ 防災食育センターではお米や味噌、味噌汁に入れる乾燥具材などを備蓄しています。当日はその備蓄の食材を使ったお味噌汁を出します。</p>  <p>9日(金)【重陽の節句】 【十五夜(10日)】 重陽の節句は菊の節句とも呼ばれ、健康を願います。十五夜は秋の収穫に感謝して、美しい月を眺めます。秋の味覚に感謝して食べましょう。</p>  <p>16日(金)【敬老の日(19日)】 「まごわ(は)やさしい」食材(豆、ごま、わかめ(海藻)、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いも)を使います。</p>  <p>20日(火)【食育の日(19日)】 広島県の料理 ワニとはサメのことです。食べやす口味増だれをかけたフライにします。肉じゃが(発祥の地といわれる呉では、ピーフンチューをもとに作られたため、肉じゃがに牛肉を使うのが特徴です。</p>  | | | |
| 31 | 水 | コ | 米粉スライスパン ほうれん草の豆乳クリームスープ 鱈のトマトソース フルーツ白玉 | だいずいんりょう(コーヒー) ベーコン とうにゅう あじ | たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく トマト りんご もも ようなし | こめ こパン じゃがいも あぶら こめこ オリーブあぶら さとう しらたまもち | 876 | 27.5 | | | | |
| 1 | 木 | ○ | 「ほし」のかた のにんじんを さがしてみよう ご飯 わかめの味噌汁 鱈の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 | だいずいんりょう とうふ わかめ あぶらあげ みそ さば ぶたにく だいず | ほうれんそう しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん | こめ あぶら じゃがいも さとう | 771 | 31.2 | | | | |
| 2 | 金 | ○ | ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 冷凍みかん | だいずいんりょう ぶたにく だいず みそ とうふ | 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 もやし きゅうり みかん | こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ | 747 | 30.5 | | | | |
| 5 | 月 | ○ | ご飯 大根と油揚げの味噌汁 ちくわの磯辺揚げ(2本) ごぼうサラダ | だいずいんりょう あぶらあげ みそ ちくわ あおのり | だいこん こまつな ながねぎ こなちや ごぼう にんじん えだまめ | こめ あぶら こめこ さとう ごまあぶら | 821 | 28.5 | | | | |
| 6 | 火 | ○ | ご飯 酸辣湯 スタミナ炒め フルーツ杏仁豆腐 | だいずいんりょう だいず とうふ とり ぶたにく かんてん とうにゅう | にんじん たけのこ ほししいたけ コーン ながねぎ にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ りんご なら もも ようなし レモン | こめ あぶら でんぶん ごま さとう | 764 | 36.7 | | | | |
| 7 | 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 | 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 | こめこパン こめこ あぶら さとう | 840 | 31.4 | | | | |
| 8 | 木 | ○ | ご飯 豚肉とごぼうのカレー煮 さわらの照り焼き 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 さわら あぶらあげ かつおぶし | ごぼう にんじん こんにやく たけのこ さやいんげん しょうが えのきたけ キャベツ | こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん | 769 | 38.9 | | | | |
| 9 | 金 | ◆ | 薬ご飯 すまし汁 めばるの甘辛あんかけ 菊入り白菜のおひたし お月見ゼリー | だいずいんりょう とうふ かまぼこ めばる | にんじん えのきたけ ながねぎ ほうれんそう しょうが こまつな はくさい きく | こめ くり あぶら しらたまもち でんぶん さとう おつきみゼリー | 830 | 29.7 | | | | |
| 12 | 月 | ○ | ご飯 じゃが芋のごま味噌煮 じゃこサラダ フルーツ豆乳ヨーグルト | だいずいんりょう とり にく だいず みそ ちりめんじゃこ とうにゅうヨーグルト | しょうが たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ だいこん きゅうり りんご もも ようなし | こめ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら | 760 | 28.8 | | | | |
| 13 | 火 | ○ | ご飯 厚揚げのそぼろ煮 鱈の香味焼き からし和え | だいずいんりょう とり にく なまあげ いわし | しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ コーン えだまめ もやし こまつな | こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら | 779 | 44.1 | | | | |
| 14 | 水 | ○ | ツナおろしスパゲッティ ポテトサラダ 冷凍みかん | まぐろフレーク のり だいずいんりょう | だいこん にんじん きゅうり みかん | げんまいめん 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 | 762 | 23.1 | | | | |
| 15 | 木 | ○ | きつねご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ちくわのマヨネーズ焼き うの花の炒り煮 | あぶらあげ だいずいんりょう みそ わかめ ちくわ あおのり さつまあげ おから | たまねぎ えのきたけ えだまめ にんじん ほししいたけ ながねぎ さやいんげん | こめ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | 805 | 31.5 | | | | |
| 16 | 金 | ○ | ご飯 打ち豆と大根の味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ ごま和え | だいずいんりょう あぶらあげ うちまめ みそ メルルーサ わかめ | だいこん ながねぎ ほししいたけ えのきたけ にんじん もやし こまつな | こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま | 800 | 32.2 | | | | |
| 20 | 火 | ◆ | ご飯 けんちん汁 ワニのフライ(広島県の料理) 呉の内じゃが(広島県の料理) | だいずいんりょう あぶらあげ とうふ もうかざめ みそ ぎゅうに | ごぼう こんにやく にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ しらたき | こめ あぶら ごまあぶら さいとも こめこ コーンフレーク さとう でんぶん じゃがいも | 837 | 33.3 | | | | |
| 21 | 水 | ○ | 米粉丸パン ポークビーンズ 鱈のカレー焼き アーモンドサラダ ぶどう(2粒) | だいずいんりょう ぶたにく レンズまめ だいず あじ | にんにく セロリ たまねぎ にんじん ぶなめじトマト パセリ キャベツ きゅうり レモン ぶどう | こめこパン あぶら じゃがいも さとう オリーブあぶら コーンフレーク アーモンド | 931 | 37.7 | | | | |
| 22 | 木 | ○ | ご飯 トックスープ 酢豚 きゅうりの中華漬け | だいずいんりょう ぶたにく | しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ ながねぎ たまねぎ ピーマン きゅうり | こめ あぶら トックもち でんぶん さとう ごまあぶら | 783 | 31.3 | | | | |
| 26 | 月 | ○ | ご飯 じゃが芋とえのきの味噌汁 鱈の薬味だれがけ こんにやくサラダ | だいずいんりょう あぶらあげ みそ さば | えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが こんにやく キャベツ きゅうり にんじん | こめ じゃがいも さとう ごま でんぶん ごまあぶら | 773 | 29.2 | | | | |
| 27 | 火 | ○ | ご飯 さつま芋の豚汁 ししやものから揚げ(2本) 海藻サラダ | だいずいんりょう ぶたにく とうふ みそ からふと ししやも かいそうミックス | 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 きゅうり たまねぎ | こめ あぶら さつまいも でんぶん さとう | 760 | 28.1 | | | | |
| 28 | 水 | ○ | 米粉スライスパン トマトとレンズ豆のスープ 豆腐ハンバーグデミグラス風ソース フルーツ豆乳ヨーグルト | だいずいんりょう ベーコン レンズまめ ぶたにく とうふ とうにゅう とうにゅうヨーグルト | にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム りんご もも ようなし | こめこパン コーンフレーク あぶら さとう でんぶん | 761 | 27.5 | | | | |
| 29 | 木 | ○ | ごぼう入り豚丼 白菜と小松菜の煮浸し ぶどう(2粒) | ぶたにく だいずいんりょう あぶらあげ | しょうが たまねぎ ごぼう しらたき にんじん はくさい こまつな ぶどう | こめ むぎ さとう | 760 | 29.0 | | | | |
| 30 | 金 | ○ | はたてピラフ 野菜スープ 鶏肉の豆乳クリーム煮 カットゼリーポンチ | はたて だいずいんりょう レンズまめ ウインナー とり にく とうにゅう | にんじん たまねぎ セロリ エリンギ キャベツ こまつな パセリ レモン りんご もも ようなし | こめ オリーブあぶら あぶら こめこ さとう カットゼリー(マスカット) | 760 | 32.1 | | | | |
| 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・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
 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。 (大皿を出す料理です。 (電話) 042-551-8351
 ◎給食費の口座引き落としは、8月分が8月31日(水)、9月分が9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。