

# 学校給食予定献立表

(中学校・通常給食)

福生市学校給食センター

令和4年度8・9月

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				
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 きゅうりゆう	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	833	26.7	<p><b>1日(木)【防災の日】</b> 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><b>9日(金)【重陽の節句】</b> 【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><b>16日(金)【敬老の日(19日)】</b> 「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><b>20日(火)【食育の日(19日)】</b> 広島県の料理 ワニとはサメのことです。食べやすく味噌だれをかけたフライにします。肉じゃがが発祥の地といわれる呉では、ビ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	ヨ	セサミ食パン★ ほうれん草のクリームスープ 鰹のトマトソース フルーツ白玉	のむヨーグルト ベーコン きゅうりゆう あじ	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく トマト バイナップル もも みかん	セサミパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら オリブ あぶら さとう しらたまもち	874	34.5		
1	木	○	ご飯 わかめ味噌汁 鯖の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮	きゅうりゆう 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	773	31.4		
2	金	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 冷凍みかん★	きゅうりゆう 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	768	31.4		
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	きゅうりゆう 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 こなちゃ ごぼう にんじん えだまめ	こめ あぶら こむぎこ さとう ごま あぶら	807	28.8		
6	火	○	ご飯 酸辣湯 スタミナ炒め フルーツ杏仁豆腐	きゅうりゆう だいず とうふ とり にく たまご ぶたにく	にんじん たけのこ ほししいたけ 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 レモン バイナップル もも みかん	こめ あぶら でんぶん ごま さとう あんにん とうふ	767	36.0		
7	水	○	マーブル食パン★ コーンポタージュ タンドリーチキン にんじんサラダ	きゅうりゆう 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	マーブルしよくパン こめ あぶら さとう	880	40.4		
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 (糸削り節)	きゅうりゆう 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	764	38.2		
9	金	◆	栗ご飯 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★	きゅうりゆう 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	860	30.7		
12	月	○	ご飯 じゃが芋のごま味噌煮 じゃこサラダ ヨーグルト★	きゅうりゆう とり にく だいず みそ ちりめんじゃこ 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	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま ごま あぶら	746	30.2		
13	火	○	ご飯 厚揚げとうずら卵のそぼろ煮 鰹の香味焼き からし和え	きゅうりゆう とり にく なまあげ うずら たまご いわし	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	こめ あぶら さとう でんぶん ごま あぶら	825	45.6		
14	水	○	ツナおろしスパゲッティ (刻みのり) ポテトサラダ 冷凍みかん★	まぐろ フレークのり きゅうりゆう	だいこん にんじん きゅうり みかん	スパゲッティ 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	752	27.7		
15	木	○	きつねご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 枝豆入り卵焼き★ うの花の炒り煮	あぶらあげ きゅうりゆう みそ わかめ たまご 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	747	30.4		
16	金	○	ご飯 打ち豆と大根の味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ ごきねえ	きゅうりゆう 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	830	33.2		
20	火	◆	ご飯 けんちん汁 ワニのフライ(広島県の料理) 呉の肉じゃが(広島県の料理)	きゅうりゆう あぶらあげ とうふ もうかざめ みそ きゅうり 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 さいとも こむぎこ パン さとう でんぶん じゃがいも	866	35.2		
21	水	○	胚芽丸パン★ ポークビーンズ 鰹のカレーパン粉焼き アーモンドサラダ ぶどう(2粒)★	きゅうりゆう 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	はいがパン バター じゃがいも さとう オリーブ あぶら パン アーモンド あぶら	809	43.9		
22	木	○	ご飯 ワンタンスープ 酢豚 きゅうりの中華漬け	きゅうりゆう 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 ワンタンのかわ でんぶん さとう ごま あぶら	828	33.4		
26	月	○	ご飯 じゃが芋とえのきの味噌汁 鯖の薬味だれかけ こんにやくサラダ	きゅうりゆう 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 あぶら じゃがいも さとう ごま でんぶん ごま あぶら	798	30.2		
27	火	○	ご飯 さつま芋の豚汁 ししゃものから揚げ(2本) 海藻サラダ	きゅうりゆう 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	779	27.8		
28	水	○	ミルクパン★ トマトとレンズ豆のスープ 豆腐ハンバーグデグラスソース フルーツヨーグルト	きゅうりゆう ベーコン レンズまめ ぶたにく とうふ たまご 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 バイナップル もも みかん	ミルクパン パン あぶら さとう でんぶん	769	33.8		
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 きゅうりゆう 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 あぶら さとう	750	27.5		
30	金	○	エビピラフ 野菜スープ うずら卵のクリーム煮 カットゼリーポンチ	えび きゅうりゆう レンズまめ ウインナー うずら たまご なまクリーム	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 みかん	こめ バター オリーブ あぶら あぶら こむぎこ さとう カットゼリー(マスカット)	787	28.1		
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。 ★：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「ヨ」は飲むヨーグルトです。 ◆：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

◎給食内容や食物アレルギー等について御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。

(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。