令和4年度8・9月

学校給食予定献立表

（小学校・通常給食）
福生市学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き おもに体をつくるもとになる （あかのたべもの）	おもに体の調子を整える （みどりのたべもの）	おもにエネルギーのもとになる （きいろのたべもの）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
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)★	ぶたにく だいず ぶたレバー レンズまめ ぎゅうにゅう	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	655	21.6
31	水	ヨ	セサミしょくパン★ ほうれんそうのクリームスープ あじのトマトソース フルーツしらたま 「ほし」のかたちの にんじんを さがしてみてね！	のむヨーグルト ベーコン ぎゅうにゅう あじ	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく トマト パイナップル 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 オリーブあぶら さとう しらたまもち	681	27.4
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	ぎゅうにゅう 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	591	24.3
2	金	○	ごはん マーボーどうふ はるさめサラダ れいとうみかん★	ぎゅうにゅう 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 でんぷん ごまあぶら はるさめ	609	25.2
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ほん) ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう 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 ごま さとう ごまあぶら	587	21.4
6	火	○	ごはん サンラータン スタミナいため フルーツあんにんどうふ	ぎゅうにゅう 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 パイナップル もも みかん	こめ あぶら でんぷん ごま さとう あんにんどうふ	597	28.4
7	水	○	マーブルしょくパン★ 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	マーブルしょくパン こめこ あぶら さとう	664	31.8
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 (いとけずりぶし)	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら あぶらあげ かつおぶし	ごぼう にんじん こんにゃく 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 でんぷん	589	29.0
9 ◆	金	○	**くりごはん** **すましじる** めばるのあまからあんかけ **きくいりはくさいのおひたし** **おつきみゼリー★**	ぎゅうにゅう 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 でんぷん さとう おつきみゼリー	675	23.8
12	月	○	ごはん じゃがいものごまみそに じゃこサラダ ヨーグルト★	ぎゅうにゅう 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 こんにゃく 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	596	25.1
13	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 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 でんぷん ごまあぶら	649	36.2
14	水	○	ツナおろしスパゲッティ (きざみのり) ポテトサラダ れいとうみかん★	まぐろフレーク のり ぎゅうにゅう	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	598	22.3
15	木	○	きつねごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる えだまめいりたまごやき★ うのはなのいりに	あぶらあげ ぎゅうにゅう 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	587	24.2
16	金	○	ごはん **うちまめとだいこんのみそしる** **しろみざかなのあまずあんかけ** **ごまあえ**	ぎゅうにゅう 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 でんぷん さとう ごま	645	25.7
20 ◆	火	○	ごはん けんちんじる **ワニのフライ（ひろしまけんのりょうり）** **くれのにくじゃが(ひろしまけんのりょうり)**	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ もうかざめ みそ ぎゅうにく	ごぼう こんにゃく 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 さといも こむぎこ パンこ さとう でんぷん じゃがいも	676	28.6
21	水	○	はいがまるパン★ ポークビーンズ あじのカレーパンこやき アーモンドサラダ ぶどう(2つぶ)★	ぎゅうにゅう 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 パンこ アーモンド あぶら	614	33.6
22	木	○	ごはん ワンタンスープ すぶた きゅうりのちゅうかづけ	ぎゅうにゅう 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 でんぷん さとう ごまあぶら	647	26.6
26	月	○	ごはん じゃがいもとえのきのみそしる さばのやくみだれがけ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう 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 こんにゃく 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 でんぷん ごまあぶら	610	23.4
27	火	○	ごはん さつまいものとんじる ししゃものからあげ(2ほん) かいそうサラダ	ぎゅうにゅう 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 こんにゃく 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 でんぷん さとう	649	24.1
28	水	○	ミルクパン★ 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ソース フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう 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 パイナップル もも みかん	ミルクパン パンこ あぶら さとう でんぷん	625	29.2
29	木	○	ごぼういりぶたどん はくさいとこまつなのにびたし ぶどう(2つぶ)★	ぶたにく ぎゅうにゅう 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	592	22.3
30	金	○	エビピラフ やさいスープ うずらたまごのクリームに カットゼリーポンチ	えび ぎゅうにゅう 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)	613	22.8
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

献立メモ

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。

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。

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。

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。食べやすく味噌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、ビーフシ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。

◎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。
◎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。
◎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。
◎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。

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