

# 学校給食予定献立表

令和5年度11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				
1	水	○	きなこ揚げパン ワタンスープ 蕨泥黄(すあんに一ぼあくあ:きゅうりのごま油漬) みかん★	きなこ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず	しょうが、にんじん、ほしいたけ、ながねぎ、こまつな、きゅうりにんにく、みかん	ミルクパン、あぶら、さとう、ワタンのかわ、ごまあぶら	770	28.2	読書週間にちなんだ料理 (ブックメニュー)  10月27日(金)~11月	
2	木	○	きのこごはん いちじょうのわかたま汁 さんまの山椒焼き 厚揚げのそぼろ煮	とりにく、ぎゅうにゅう、かまぼこ、たまご、わかめ、さんま、ぶたにく、だいず、なまあげ	ぶなしめじ、にんじん、えだまめ、ながねぎ、しょうが、たまねぎ	こめ、あぶら、でんぶん、さとう	741	36.2	9日(木)の読書週間にちなんで、ブックメニューを作ります。 1日「給食のおにいさん」蕨泥黄(きゅうりのごま油漬)	
6	月	○	ご飯 「うまい!うまい!」牛鍋の具 さつま芋の味噌汁 フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぎゅうにゅう、みそ、あぶらあげ、ヨーグルト	しょうが、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しらたき、ながねぎ、こまつな、パインアップル、みかん	こめ、あぶら、さとう、さつまいも	795	23.8	2日「キャンプでいただきます」きのこごはん	
7	火	○	かみかみきつねご飯 根菜の具だくさん汁 とうがらしであじつけしたさかなのフライ きゅうりともやしの塩昆布和え	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、もうかざめ、しおこんぶ	にんじん、かんぴょう、ごぼう、こんにやく、だいこん、ながねぎ、にんにく、しょうが、もやし、きゅうり	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ、でんぶん、ごまあぶら	746	31.9	6日「劇場版鬼滅の刃 無限列車編」うまい!うまい!牛鍋の具・さつま芋の味噌汁	
8	水	○	こまったさんの麻婆ラーメン 鶏肉の竜田揚げ 大根のナムル	ぶたにく、みそ、とうふ、ぎゅうにゅう、とりにく	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、ながねぎ、にら、だいこん	むしちゅうかめん、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	828	39.6	7日「きつねのホイティ」とうがらしであじつけしたさかなのフライ	
9	木	○	番長のカレーライス ひじきのサラダ みかん★	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ひじき、まぐろフレーク	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、こまつな、みかん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう	820	22.7	8日「こまったさんのラーメン」こまったさんの麻婆ラーメン	
10	金	○	ノギ屋の鳥飯 タンダの山菜鍋 キャベツとえのきののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、みそ、のり	たまねぎ、りんご、しょうが、さんさい、にんじん、ごぼう、ながねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、えのきたけ	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん	747	31.7	9日「給食番長」番長のカレーライス・ひじきのサラダ	
13	月	○	ハムピラフ かぶとじゃが芋のミルクスープ カップオムレツ★ カットゼリーポンチ	ハム、ぎゅうにゅう、とりにく、スキムミルク、たまご、なまクリーム	にんじん、たまねぎ、にんにく、かぶ、パセリ、コーン、レモン、パインアップル、みかん	こめ、あぶら、じゃがいも、こめ、さとう、でんぶん、ごまあぶら、カットゼリー(マスカット)	788	31.3	10日「精霊の守り人」ノギ屋の鳥飯・タンダの山菜鍋 <b>是非本を読んでみてください!</b>	
14	火	○	わかめご飯 豆乳ごま担々風スープ いかのピリ辛ソースかけ こんにやくサラダ	わかめ、ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、なまあげ、とうにゅう、いか、みそ	にんにく、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、ながねぎ、しょうが、こんにやく、だいこん、こまつな	こめ、あぶら、ごまあぶら、はるさめ、ごま、さとう	746	33.6	2日(木)文化の日(11/3) 季節の料理の「きのこごはん」や、いちじょうの形のかまぼこが入った「わかたま汁」を	
15	水	り	150周年記念やみつきうますぎ福生 ドッグ(極) (米粉コッペパン)(ウインナー・デミグラスソース)(コールスローサラダ)(チキンソテー) 秋野菜のクリームシチュー	ぶたにく、とうにゅう、なまクリーム、ウインナー、とりにく	りんごジュース、たまねぎ、にんじん、かぶ、キャベツ、コーン、にんにく、しょうが	こめ、こパン(ミックスこ)、あぶら、さつまいも、こむぎこ、とうにゅうクリームゆ、さとう、でんぶん、オリーブあぶら	785	29.1	7日(火)いい歯の日(11/8) いい歯の日(118)にちなんで噛み応えのあるメニューを出します。「かみかみきつねご飯」はかんぴょうと油揚げを甘辛く煮てご飯に混ぜました。「根菜」や「もやし」も噛み応え抜群です!	
16	木	○	ご飯 肉豆腐 じゃこサラダ なめたけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、やきどうふ、ちりめんじゃこ	しょうが、たまねぎ、しらたき、ほしいたけ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら	743	34.6	11 和食文化を伝えよう	
17	金	コ	ガーリックライス フェジョアータ(ブラジルの料理) コーンチーズポテト りんご	コーヒーミルク、ウインナー、ぶたにく、レンズまめ、きんときまめ、ベーコン、チーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、コーン、りんご	こめ、オリーブあぶら、さとう、バター、じゃがいも	741	25.1	5 よくかんで食べよう	
20	月	○	ご飯 豚汁 鯖の塩焼き 海藻サラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ、さば、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、こまつな、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	758	30.9	15日(水)福生第一小学校の6年生が考えたオリジナル福生ドッグ	
21	火	○	ハヤシライス ポテトサラダ みかん★	ぶたにく、ぶたレバー、レンズまめ、ぎゅうにゅう	セロリー、にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、きゅうり、みかん	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、バター、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	863	28.2	今年はチキンソテーも添えて具沢山の福生ドッグを考えました。ビデオを見ながら味わってください!	
22	水	○	ツナれんこんおろしスパゲッティ (刻みのり) 糸寒天のサラダ ヨーグルト★	まぐろフレーク、のり、ぎゅうにゅう、こんにやく、かんてん、ヨーグルト	だいこん、れんこん、にんじん、キャベツ、コーン、こまつな	スパゲッティ、オリーブあぶら、さとう	762	29.6	17日(金)食育の日(19日)	
24	金	○	五穀ご飯 紅葉のすまし汁 コロコロ鮭の竜田揚げ 肉じゃが	ぎゅうにゅう、とうふ、こんにやく、かんてん、かまぼこ、さけ、ぶたにく	にんじん、ながねぎ、こまつな、しょうが、たまねぎ、しらたき、さやいんげん	こめ、ごこまい、あぶら、でんぶん、じゃがいも、さとう	778	38.2	フェジョアータはブラジルでよく食べられる家庭料理で、豆と肉の煮込みです。ガーリックライスと一緒に食べてください。	
27	月	ヨ	中華丼 春雨の中華サラダ みかん★	ぶたにく、うずらたまご、いかのむヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、きくらげ、こまつな、みかん	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、でんぶん、はるさめ、さとう	742	27.3	24日(金)いい日本食の日 (和食の日)・新嘗祭(23日)	
28	火	○	他人丼 高野豆腐揚げあんかけ ごま和え	ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう、こうやどうふ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、もやし、こまつな	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こめ、でんぶん、ごま	776	30.3	新嘗祭にちなんだ五穀ご飯と、旬の魚の一汁二菜	
29	水	○	肉汁うどん ふく☆うまからあげ キャベツと小松菜のおひたし	ぶたにく、あぶらあげ、わかめ、ぎゅうにゅう、とりにく	ながねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、こまつな、キャベツ、ほうれんそう	うどん、さけかす、ノンエッグマヨネーズ、でんぶん、あぶら、さとう	752	34.7	和食献立です。	
30	木	○	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マトソース ダイスサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン、とうにゅう、スキムミルク、もうかざめ、チーズ	たまねぎ、コーン、にんじん、エリンギ、ほうれんそう、にんにく、トマト、だいこん、えだまめ	こめ、バター、あぶら、じゃがいも、こめ、オリーブあぶら、さとう	762	35.2	29日(水)福生市の酒造で作られた酒粕を使った料理	
給食回数 20 回							基準栄養量	830	34.2	酒粕のうま味を生かしたから揚げを作ります。
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。										

◎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。 《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  
 ◎11月分給食費の口座引き落としは、11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。  
 ◎牛乳欄の「り」はりんごジュース、「コ」はコーヒーミルク、「ヨ」は飲むヨーグルトです。  
 11月15日(水)の米粉コッペパンは、「米粉パンなどの国産食材を活用した食育支援事業」にて提供します。(都費補助)

