

学校給食予定献立表

令和5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	水	○	きなこ揚げパン ワンタンスープ マセドアンサラダ	きなこぎゅうにゅう ぶたにく まぐろフレーク	しょうが にんにく たけのこ もやしにら ながねぎ えだまめ たまねぎ	ミルクパン あぶら さとう ワンタンのかわ ごまあぶら じゃがいも	840	29.5	8月31日【野菜の日】	
31	木	○	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 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 さやいんげん 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	842	26.7	夏野菜を使ったカレーを出します。	
1	金	○	ご飯 わかめの味噌汁 鯖の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮	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	しょうが にんにく たまねぎ さやいんげん ほうれんそう	こめ あぶら じゃがいも さとう	799	32.8	1日【防災の日】 今年の9月1日で、 関東大震災からちよ うど100年が経ちま す。この機会に災害 への備えを見直して みませんか？この 日は、センターで災 害時に備蓄してい る食材を使ったお味 噌汁を出します。	
4	月	○	ご飯 麻婆厚揚げ 春雨サラダ 冷凍みかん★	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ なまあげ	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ にら にんじん もやし みかん	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	830	34.0		
5	火	○	きつねご飯 じゃが芋のごま味噌煮 じゃこサラダ ヨーグルト★	あぶらあげ ぎゅうにゅう とり 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 さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	856	33.0		
6	水	コ	ソフトフランスパン コーンポタージュ メルルーサのフロバンス風 リヨネーズポテト	コーヒーミルク ハム レンズまめ ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム メルルーサ チーズ ベーコン	たまねぎ コーン にんにく トマト パセリ	ソフトフランスパン バター こむぎこ オリーブあぶら さとう とうにゅうクリームゆ じゃがいも	816	37.2		
7	木	○	ご飯 じゃが芋と油揚げの味噌汁 ししゃものから揚げ(2本) 切り干し大根のごまマヨ和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ からふとししゃも ハム	だいこん こまつな ながねぎ きりほしだいこん にんじん ほうれんそう	こめ あぶら じゃがいも でんぶん ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	816	28.6		
8	金	○	ご飯 すまし汁 白身魚の甘辛あんかけ 菊入り白菜のおひたし (糸削り節)	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ もうかざめ かつおぶし	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 あぶら でんぶん さとう	775	33.5	6日【フランスの料理】 8日にラグビーワー ルドカップがフランス で開幕します。トマト ソースをかけた白身 魚や玉ねぎとじゃがい もの炒め物を出し ます。ポタージュは フランス語でスープ という意味です。	
11	月	○	ご飯 中華風もずくスープ ジャンボぎょうざ みかんゼリー★	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ もずく おから	にんじん たけのこ チンゲンサイ ながねぎ しょうが たまねぎ キャベツ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ みかんゼリー	769	26.1		
12	火	○	ご飯 豚肉とごぼうのカレー煮 鯖の照り焼き 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら かいそうミックス	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ ながねぎ さやいんげん しょうが 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 でんぶん	773	34.8		
13	水	ヨ	食パン ほうれん草のクリームスープ いわしハンバーグデミグラスソース フルーツ白玉	のむヨーグルト(プレーン) ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク いわし とりにく みそ たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム バインアップル もも みかん	しょくパン じゃがいも こめ バター パンこ でんぶん あぶら さとうしらたまもち	823	39.7		
14	木	○	ご飯 厚揚げとうずら卵のそぼろ煮 きゅうりともやしの塩昆布和え ぶどう(2粒)★	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とうずらたまご しおこんぶ	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 きゅうり ぶどう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	812	36.2		
15	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	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず みそ ホキ 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	834	33.3	8日【重陽の節句(9日)】 5月5日の端午の節 句と同じ五節句の一 つで、菊の節句とも 呼ばれます。菊の形 のかまぼこを浮かべ たすまし汁と、菊の 花びらを使ったおひ たしを出します。	
19	火	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 いかのみぞれあん うの花の炒り煮	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ いか さつまあげ おから	たまねぎ えのきたけ こまつな だいこん 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 じゃがいも でんぶん さとう	756	32.7		
20	水	○	シーフードクリームスパゲッティ ポテトサラダ 冷凍みかん★	ベーコン レンズまめ ぎゅうにゅう えび いか なまクリーム チーズ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ きゅうり みかん	スパゲッティ オリーブあぶら こむぎこ バター あぶら こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	908	34.6		
21	木	○	ごぼう入り豚丼 白菜と小松菜の煮びたし ぶどう(2粒)★	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 しいたけ しらす こんにんじん こまつな はくさい ぶどう	こめ むぎ あぶら さとう	777	28.7	11日 敬老の日	
22	金	○	ご飯 酸辣湯 スタミナ炒め フルーツ杏仁豆腐	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 バインアップル もも みかん	こめ あぶら でんぶん ごま さとう あんにんどうふ	778	36.8	15日【敬老の日(18日)】 「まごわやさしい」食 材(豆、ごま、わか め、野菜、魚、しいた け(きのこ)、いも)を 使います。	
25	月	○	ご飯 さつま芋の豚汁 鰹とじゃが芋の揚げがらめ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ かつお	しょうが にんじん だいこん ながねぎ ごぼう えだまめ	こめ あぶら さつまいも でんぶん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	807	32.8		
26	火	○	ツナピラフ 野菜スープ うずら卵のクリーム煮 カットゼリーポンチ	まぐろフレーク 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	たまねぎ グリンピース セロリー エリンギ トマト キャベツ こまつな にんじん パセリ レモン りんご もも ようなし みかん	こめ とうにゅうクリームゆ オリーブあぶら あぶら こむぎこ こめ さとう カットゼリー(マスカット)	803	26.7	11日 敬老の日	
27	水	○	胚芽丸パン ポークビーンズ 鱈のカレーパン粉焼き アーモンドサラダ	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	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	810	44.2	29日【十五夜】 中秋の名月を見な がら、秋の収穫を感 謝します。「芋名月」 とも呼ばれ、ススキ やお月見団子のほ かに里芋もお供えし ます。	
28	木	○	ご飯 じゃが芋といんげんの味噌汁 鯖の薬味だれがけ 小松菜とえのきののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう みそ さば わかめ あぶらあげ のり	こまつな ながねぎ しょうが えのきたけ キャベツ ほうれんそう さやいんげん	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら ごま	798	31.0		
29	金	○	ご飯 けんちん汁 ちくわのマッシュポテト焼き(2本) こんにゃくサラダ お月見ゼリー★	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ちくわ チーズ	ごぼう ほししいたけ にんじん だいこん ながねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ あぶら ごまあぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう おつきみゼリー	802	27.9	11日 敬老の日	
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》
 ◎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
 ◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルク、「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。 (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(木)、9月分が10月2日(月)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。