

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 (あかたべもの)	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となる (きいろのたべもの)			
1	火	○	ごはん けんちんじる さわらのさされやき とろろさんじとかんてんのサラダ	だいずいりんりょうとうふ あぶらあげさわら、かんてん	こんにやく、ほししいたけ にんじん、だいこん、ながねぎ パセリ、はくさい、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク、さとう	592	24.3	ついでに 1日(火)【都民の日】 とうきょうと しよくいんとかんてん 東京都の食材(糸菜天、小松菜) を使った献立です。 
2	水	○	きなこあげパン しろいんげんまめのトマトスープ アーモンドサラダ	きなこ、だいずいりんりょう ぶたにく、しろいんげんまめ ウインナー	セロリー、たまねぎ、トマト パセリ、キャベツ、にんじん コーン、にんにく	こめ、パン、あぶら、さとう じゃがいも、アーモンド オリーブあぶら	649	18.9	
3	木	○	とりくこのあんかけどん こまつなとひじきのおひたし みかん	とりく、さつまあげ、なまあげ だいずいりんりょうあぶらあげ ひじき、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、コーン ほししいたけ、はくさい、こまつな みかん	こめ、あぶら、さとう、でんぶ	588	28.1	
4	金	○	じゃがいもかめごはん ほめこのおせしる いわしのカレーてんぷら にくじゃが	わかめ、ちりめんじゃこ だいずいりんりょうとうふ あぶらあげ、みそ、いわし ぶたにく	なめこ、こまつな、ながねぎ しょうが、たまねぎ、にんじん しらたき	こめ、あぶら、こめ、じゃがいも さとう	591	24.3	
7	月	○	ごはん とうにゅうごまたんたんふうスープ ぶたにくのしょうがいため りんご	だいずいりんりょうとりにく だいずいりんりょうあぶらあげ ぶたにく	にんにく、はくさい、チンゲンサイ たまねぎ、きりぼし、だいこん しょうが、りんご	こめ、ごまあぶら、はるさめ、ごま さとう	593	26.7	
8	火	○	ごはん さつまじる あきさけのわふうムニエル ごもきんぴら	だいずいりんりょうとりにく なまあげ、みそ、さけ、ぶたにく さつまあげ、だいず	しょうが、にんじん、だいこん ほししいたけ、ながねぎ、ごぼう こんにやく	こめ、あぶら、さつま、まいも でんぶ、ごま、さとう とうにゅうクリームゆ じゃがいも	588	29.5	
9	水	○	ジャージャーめん きゅうりともしやしのおこんがぶあえ だいがくいも	ぶたにく、だいず、みそ だいずいりんりょうしおこんがぶ	にんにく、しょうが、たけのこ にんじん、たまねぎ、ほししいたけ もやし、きゅうり	ちゅうかめん(こめ)、あぶら さとう、でんぶ、ごまあぶら さつま、まいも、みずあめ	659	22.3	
10	木	フ	ターメリックライスのとうにゅうクリーム ソースがけ にんじんサラダ みかん	とりにく、とうにゅう、はたて だいずいりんりょう(フルーツミックス) まぐろフレーク	たまねぎ、エリンギ、にんじん パセリ、キャベツ、きゅうり みかん	こめ、もぎ、とうにゅうクリームゆ あぶら、じゃがいも、こめ、こ げんまいシュレッド、さとう	619	23.3	
11	金	○	ごはん マーボー豆腐 はるさめのちゅうかサラダ あおりんごせりー	だいずいりんりょう、ぶたにく ぶたレバー、だいず、とうふ	にんにく、しょうが、ながねぎ たけのこ、ほししいたけ きくらげ、にんじん、きゅうり	こめ、あぶら、さとう、でんぶ ごまあぶら、はるさめ あおりんごせりー	612	24.2	
15	火	○	じゅうさんやごはん さわにわん さんまのかぼやき つきみだんご	だいずいりんりょう、ぶたにく さんま、あずき	えだまめ、きりぼし、だいこん にんじん、えのきたけ、こまつな しょうが	こめ、くり、あぶら、さとう しらたまもち	600	21.5	
16	水	○	こめまるパン てつくりちごソース かわつみやさいのポトフ とりにくのマッシュポテトやき	だいずいりんりょう ぶたにく、レンズまめ、とりにく	いちご、レモン、にんにく セロリー、たまねぎ、にんじん かぶ(は)、かぶ(は)、キャベツ	こめ、パン、さとう、いちごジャム あぶら、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	613	24.6	
17	木	○	ごはん にくとうふ じゃこサラダ みかん	だいずいりんりょう、ぶたにく やきとうふ、ちりめんじゃこ あぶらあげ	しょうが、たまねぎ、しらたき ほししいたけ、だいこん、きゅうり みかん	こめ、さとう、あぶら	592	25.4	
18	金	○	ごはん うたぢじる(さかけんのりょうり) ホキのごまだれがけ こまつなえのきののりあえ(さかけ んのりょうり)	だいずいりんりょう、ぶたにく、ホキ のり	ごぼう、にんじん、たまねぎ だいこん、ほししいたけ、ながねぎ しょうが、えのきたけ、はくさい こまつな	こめ、さとう、も、トックもち でんぶ、ごまあぶら、さとう、ごま	591	21.7	
21	月	○	ごはん あつあげといかのちゅうかに はくさいとわかめのサラダ みかん	だいずいりんりょう、ぶたにく、いか なまあげ わかめ、あぶらあげ	しょうが、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、はくさい、こまつな みかん、ほうれんそう	こめ、あぶら、でんぶ ごまあぶら、さとう	592	28.6	
22	火	○	さつまいもごはん すましじる コロコロぶりのたつたあげ れんこんとぶたにくのいために	だいずいりんりょう こんにやく、かんてん、とうふ かまぼこ、わかめ、あぶらあげ、ぶり ぶたにく、さつまあげ	こまつな、しょうが、にんじん れんこん、ごん、にんにく さやいんげん、ほうれんそう	こめ、さつま、まいも、でんぶ あぶら、さとう	591	26.4	
23	水	○	こめライスパン ほうれんそうのとうにゅうクリーム スープ かぼちゃとウインナーのグラタン ミックスゼリーポンチ	だいずいりんりょう、ベーコン とうにゅう、ウインナー、みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう かぼちゃ、りんご、もも、よなし レモン	こめ、パン、じゃがいも、こめ あぶら、とうにゅうクリームゆ げんまいシュレッド カットゼリー(りんご) カットゼリー(マスカット)、さとう	638	15.4	
24	木	コ	あきやさいのカレーライス ツナサラダ	ぶたにく、ぶたレバー、レンズまめ だいずいりんりょう(コーヒー) まぐろフレーク	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、れんこん、かぼちゃ エリンギ、りんご、キャベツ きゅうり、コーン	こめ、もぎ、あぶら、こめ、こ、さとう	652	19.4	
25	金	○	ごはん もずくのわふうスープ げんまいシュレッドいりハンバーグ こんにやくサラダ	だいずいりんりょうなまあげ こんにやく、かんてん、もずく ぶたにく、とうふ、とうにゅう	たまねぎ、えのきたけ、こまつな こんにやく、だいこん、きゅうり にんじん	こめ、でんぶ、コーン、フレーク げんまいシュレッド、あぶら さとう	628	24.5	
28	月	○	ごはん キムチスープ にくだんこのあまずあん とうにゅういちごヨーグルト	だいずいりんりょうとりにく とうふ、みそ、ぶたにく、おから だいずヨーグルト	にんにく、しょうが、えのきたけ はくさい、キムチ、ながねぎ、ら たまねぎ、キャベツ、レモン	こめ、あぶら、ごまあぶら でんぶ、さとう、いちごジャム	610	24.9	
29	火	○	ごはん とんじる さばのさんしょうやき ごまあえ	だいずいりんりょう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、さば	しょうが、ごぼう、こんにやく にんじん、だいこん、ながねぎ もやし、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも、ごま さとう	601	24.9	
30	水	○	スパゲッティミートソース ポテトサラダ みかん	ぶたにく、だいず だいずいりんりょう、ハム	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、トマト きゅうり、みかん	げんまいめん あぶら、さとう、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	592	18.8	
31	木	フ	コーンゼラフ かぼちゃスープ タンダーチキン カラフルサラダ	だいずいりんりょう(フルーツミックス) とうにゅう、とりにく だいずヨーグルト、かまぼこ	たまねぎ、コーン、かぼちゃ にんにく、にんじん、だいこん きゅうり	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、こめ、オリーブあぶら さとう	617	26.5	
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。 ○：大皿を出す料理です。 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。 (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。 福生市学校給食センター
◎豆乳欄の「フ」はフルーツミックス豆乳、「コ」はコーヒー豆乳です。 (電話) 042-551-8351



令和6年度10月

学校給食予定献立表

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とになる	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	火	○	ご飯 けんちん汁 鯖のさざれ焼き 東京産糸寒天のサラダ	だいずいんりょう、とうふ あぶらあげ、さわら、かんでん	こんにやく、ほししいたけ にんじん、だいこん、ながねぎ パセリ、はくさい、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク、さとう	754	30.1	1日(火)【都民の日】 東京都の食材(糸寒天、小松菜)を使った献立です。	
2	水	○	きなこ揚げパン 白いんげん豆のトマトスープ アーモンドサラダ	きなこ、だいずいんりょう ぶたにく、しろいんげんまめ ウインナー	セロリー、たまねぎ、トマト パセリ、キャベツ、にんじん コーン、にんにく	こめ、パン、あぶら、さとう じゃがいも、アーモンド オリーブあぶら	879	24.1		
3	木	○	鶏肉のあんかけ丼 小松菜とひじきのおひたし みかん	とりにく、さつまあげ、なまあげ だいずいんりょう、あぶらあげ ひじき、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、コーン ほししいたけ、はくさい、こまつな みかん	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	751	35.8	4日(金)【いわしの日】 1(し)0(わ)4(し)でいわしの日です。味噌汁にいわしを使う煮干しも、ちりめんじゃこもいわしです。	
4	金	○	じゃこ入りわかめご飯 なめこの味噌汁 いわしのカレーそば 肉じゃが	わかめ、ちりめんじゃこ だいずいんりょう、とうふ あぶらあげ、みそ、いわし ぶたにく	なめこ、こまつな、ながねぎ しょうが、たまねぎ、にんじん しらたき	こめ、あぶら、こめ、じゃがいも さとう	761	30.9		
7	月	○	ご飯 豆乳ごま担々風スープ 豚肉の生姜炒め りんご	だいずいんりょう、とりにく だいず、とうふ、とうにゅう ぶたにく	にんにく、はくさい、チンゲンサイ たまねぎ、きりぼしだいこん しょうが、りんご	こめ、ごまあぶら、はるさめ、ごま さとう	761	34.0	10日(木)【目の愛護デー】 にんじんサラダのにんじんは、目の健康を保つビタミンAを多く含んでいます。	
8	火	○	ご飯 さつま汁 秋鮭の和風ムニエル 五目きんぴら	だいずいんりょう、とりにく なまあげ、みそ、さけ、ぶたにく さつまあげ、だいず	しょうが、にんじん、だいこん ほししいたけ、ながねぎ、ごぼう こんにやく	こめ、あぶら、さつまいも でんぶん、さとう とうにゅうクリームゆ じゃがいも	764	38.9		
9	水	○	ジャージャー麺 きゅうりともやしの塩昆布和え 大学いも	ぶたにく、だいず、みそ だいずいんりょう、しおこんぶ	にんにく、しょうが、たけのこ にんじん、たまねぎ、ほししいたけ もやし、きゅうり	ちゅうかめん(こめこ)、あぶら さとう、でんぶん、ごまあぶら さつまいも、みずあめ	851	28.0		
10	木	フ	ターメリックライスの豆乳クリームソース にんじんサラダ みかん	とりにく、とうにゅう、ほたて だいずいんりょう(フルーツミックス) まぐろフレーク	たまねぎ、エリンギ、にんじん パセリ、キャベツ、きゅうり みかん	こめ、むぎ、とうにゅうクリームゆ あぶら、じゃがいも、こめこ げんまいシュレッド、さとう	786	29.7	15日(火)【十三夜】 十五夜の次に美しい月が出るといわれています。その時期に収穫される栗や豆をお供えすることから、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれます。給食では栗と枝豆を使った十三夜ご飯と、小豆と白玉で作った月見団子を出します。	
11	金	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ 青りんごゼリー	だいずいんりょう、ぶたにく ぶたレバー、だいず、とうふ	にんにく、しょうが、ながねぎ たけのこ、ほししいたけ きくらげ、にんじん、きゅうり	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、はるさめ あおりんごゼリー	774	30.8		
15	火	○	十三夜ご飯 沢煮焼 さんまの蒲焼き 月見団子	だいずいんりょう、ぶたにく さんま、あずき	えだまめ、きりぼしだいこん にんじん、えのきたけ、こまつな しょうが	こめ、くり、あぶら、さとう しらたまもち	775	26.9		
16	水	◆	米粉丸パン 手作りいちごソース 皮つき野菜のポトフ 鶏肉のマッシュポテト焼き	だいずいんりょう ぶたにく、レンズまめ、とりにく	いちご、レモン、にんにく セロリー、たまねぎ、にんじん かぶ(わ)、かぶ(は)、キャベツ	こめ、パン、さとう、いちごジャム あぶら、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	838	33.0	11日(水)【世界食料デー】	
17	木	○	ご飯 肉豆腐 じゃこサラダ みかん	だいずいんりょう、ぶたにく やきとろ、ちりめんじゃこ あぶらあげ	しょうが、たまねぎ、しらたき ほししいたけ、だいこん、きゅうり みかん	こめ、さとう、あぶら	756	32.0		
18	金	○	ご飯 うたち汁(佐賀県の料理) ホキのごまだれかけ 小松菜とえのきのり 和え(佐賀県の料理)	だいずいんりょう、ぶたにく、ホキ のり	ごぼう、にんじん、たまねぎ だいこん、ほししいたけ、ながねぎ しょうが、えのきたけ、はくさい こまつな	こめ、さといも、トクモち でんぶん、あぶら、さとう、ごま	756	26.5		
21	月	○	ご飯 厚揚げといかの中華煮 白菜とわかめのサラダ みかん	だいずいんりょう、ぶたにく、いかな なまあげ わかめ、あぶらあげ	しょうが、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、はくさい、こまつな みかん、ほうれんそう	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら、さとう	756	36.2		
22	火	○	さつま芋ご飯 すまし汁 コロコロぶりの竜田揚げ れんこんと豚肉の炒め煮	だいずいんりょう こんにやく、かんでん、とうふ かまぼこ、わかめ、あぶらあげ、ぶり ぶたにく、さつまあげ	こまつな、しょうが、にんじん れんこん、こんにやく さいやいんげん、ほうれんそう	こめ、さつまいも、でんぶん あぶら、さとう	762	33.6		
23	水	○	米粉スライスパン ほうれん草の豆乳クリームスープ かぼちゃとウインナーのグラタン ミックスゼリーポンチ	だいずいんりょう、ベーコン とうにゅう、ウインナー、みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう かぼちゃ、りんご、もも、ようなし レモン	こめ、パン、じゃがいも、こめこ あぶら、とうにゅうクリームゆ げんまいシュレッド カットゼリー(りんご) カットゼリー(マスカット)、さとう	849	19.0	18日(金)【食育の日(19日)】 佐賀県の料理 うったち汁とはすいとのんが入った汁物ですが、トククで代用しています。うったちとは、佐賀県の方言で「旅立ち」という意味です。就職や卒業で家を出る子どもにこの料理をふるまう習慣があるそうです。また、佐賀県は海苔の養殖が盛んで生産量全国1位です。	
24	木	コ	秋野菜のカレーライス ツナサラダ	ぶたにく、ぶたレバー、レンズまめ だいずいんりょう(コーヒー) まぐろフレーク	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、れんこん、かぼちゃ エリンギ、りんご、キャベツ きゅうり、コーン	こめ、むぎ、あぶら、こめ、さとう	835	24.3		
25	金	○	ご飯 もずくの和風スープ 玄米シュレッド入りハンバーグ こんにやくサラダ	だいずいんりょう、なまあげ こんにやく、かんでん、もずく ぶたにく、とうふ、とうにゅう	たまねぎ、えのきたけ、こまつな こんにやく、だいこん、きゅうり にんじん	こめ、でんぶん、コーンフレーク げんまいシュレッド、あぶら さとう	816	30.8		
28	月	○	ご飯 キムチスープ 肉団子の甘酢あん 豆乳いちごヨーグルト	だいずいんりょう、とりにく とうふ、みそ、ぶたにく、おから だいずヨーグルト	にんにく、しょうが、えのきたけ はくさい、キムチ、ながねぎ、にら たまねぎ、キャベツ、レモン	こめ、あぶら、ごまあぶら でんぶん、さとう、いちごジャム	750	29.4		
29	火	○	ご飯 豚汁 鯖の山椒焼き ごま和え	だいずいんりょう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、さば	しょうが、ごぼう、こんにやく にんじん、だいこん、ながねぎ もやし、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも、ごま さとう	793	32.5		
30	水	○	スパゲッティミートソース ポテトサラダ みかん	ぶたにく、だいず だいずいんりょう、ハム	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、トマト きゅうり、みかん	げんまいめん あぶら、さとう、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	754	22.9	31日(木)【ハロウィン】 ハロウィンにちなんでかぼちゃスープを作りました。また、サラダにかぼちゃの形のかまぼこが入っています。	
31	木	フ	コーンピラフ かぼちゃスープ タンダーキ カラフルサラダ	だいずいんりょう(フルーツミックス) とうにゅう、とりにく だいずヨーグルト、かまぼこ	たまねぎ、コーン、かぼちゃ にんにく、にんじん、だいこん きゅうり	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、こめ、オリーブあぶら さとう	781	32.2		
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	830	34.2	

◎給食の実施日は学校によって異なります。  : 大皿を出す料理です。 ◆ : 放送原稿「いただきます」の発行日です。 (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
◎豆乳欄の「フ」はフルーツミックス豆乳、「コ」はコーヒー豆乳です。 (電話) 042-551-8351