令和6年度10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)
1	火	とうきょう	ごはん けんちんじる さわらのさざれやき **とうきょうさんいとかんてんのサラダ**	ぎゅうにゅう,とうふ あぶらあげ,さわら,かんてん	こんにゃく,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,パンこ さとう	595	25.4
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,ぎゅうにゅう,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	ミルクパン,あぶら,さとう じゃがいも,アーモンド オリーブあぶら	589	21.9
3	木	○	おやこどん こまつなとひじきのおひたし (いとけずりぶし) みかん★	とりにく,たまご,ぎゅうにゅう あぶらあげ,ひじき,かつおぶし	たまねぎ,にんじん,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	594	30.1
4	金	○	**じゃこいりわかめごはん** **なめこのみそしる** **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 ぎゅうにゅう,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,こむぎこ じゃがいも,さとう	596	25.2
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	ぎゅうにゅう,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,あぶら,ごまあぶら はるさめ,ごま,さとう	597	26.6
8	火	○	ごはん さつまじる あきざけのバターじょうゆやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう,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 こんにゃく	こめ,あぶら,さつまいも こむぎこ,さとう,バター でんぷん,じゃがいも	589	29.3
9	水	○	ジャージャーめん きゅうりともやしのしおこんぶあえ だいがくいも	ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう,しおこんぶ	にんにく,しょうが,ながねぎ 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	むしちゅうかめん,あぶら,さとう でんぷん,ごまあぶら,さつまいも みずあめ	628	21.7
10	木	ヨ(ブ)	ターメリックライスのクリームソースがけ **にんじんサラダ** みかん★	とりにく,ぎゅうにゅう スキムミルク,えび,ほたて チーズ,なまクリーム のむヨーグルト(ブルーベリー) 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,あぶら,こむぎこ とうにゅうクリームゆ じゃがいも,さとう	593	26.3
11	金	○	ごはん マーボーどうふ はるさめのちゅうかサラダ あおりんごゼリー★	ぎゅうにゅう,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,でんぷん ごまあぶら,はるさめ あおりんごゼリー	625	25.1
15	火	○	**じょうさんやごはん** さわにわん さんまのかばやき **つきみだんご**	ぎゅうにゅう,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,でんぷん さとう,しらたまもち	620	22.4
16 ◆	水	○	ココアパン **てづくりいちごソース** **かわつきやさいのポトフ** とりにくのマッシュポテトやき	ぎゅうにゅう,ぶたにく レンズまめ,とりにく,チーズ	いちご,レモン,にんにく セロリー,たまねぎ,にんじん かぶ(ね),かぶ(は),キャベツ	ココアパン,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	608	29.1
17	木	○	ごはん にくどうふ じゃこサラダ みかん★	ぎゅうにゅう,ぶたにく やきどうふ,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,あぶら,さとう	603	26.1
18 ◆	金	○	ごはん **うったちじる(さがけんのりょうり)** ホキのごまだれがけ **こまつなとえのきののりあえ(さがけんのりょうり)** **(きざみのり)**	ぎゅうにゅう,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,あぶら,さといも,すいとん でんぷん,さとう,ごま	597	22.5
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★	ぎゅうにゅう,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,でんぷん ごまあぶら,さとう	574	27.7
22	火	○	さつまいもごはん かきたまじる 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	ぎゅうにゅう,とうふ,たまご こんにゃくかんてん,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,こんにゃく さやいんげん,ほうれんそう	こめ,さつまいも,あぶら でんぷん,さとう	618	28.8
23	水	○	くろざとうしょくパン ほうれんそうのクリームスープ カップチーズオムレツ★ ミックスゼリーポンチ	ぎゅうにゅう,ベーコン スキムミルク,たまご,チーズ	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう パセリ,パインアップル,レモン	くろざとうパン,こむぎこ とうにゅうクリームゆ,あぶら じゃがいも カットゼリー(りんご) カットゼリー(マスカット),さとう	601	25.1
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 コーヒーミルク,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,こむぎこ さとう	666	20.8
25	金	○	ごはん もずくのわふうスープ うずらたまごいりハンバーグ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう,なまあげ こんにゃくかんてん,もずく ぶたにく,とうふ,たまご うずらたまご	たまねぎ,えのきたけ,こまつな こんにゃく,だいこん,きゅうり にんじん	こめ,あぶら,でんぷん,パンこ さとう	639	27.1
28	月	○	ごはん キムチスープ ジャンボぎょうざ ヨーグルト★	ぎゅうにゅう,とりにく,とうふ みそ,ぶたにく,おから 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	こめ,あぶら,ごまあぶら でんぷん,ぎょうざのかわ こむぎこ	656	26.1
29	火	○	ごはん とんじる さばのさんしょうやき ごまあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく あぶらあげ,みそ,さば	しょうが,ごぼう,こんにゃく 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	612	25.6
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,ぎゅうにゅう 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	スパゲッティ,あぶら,さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	614	23.5
31	木	ヨ	コーンピラフ **かぼちゃスープ** タンドリーチキン **カラフルサラダ**	のむヨーグルト,ぎゅうにゅう スキムミルク,なまクリーム とりにく,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,こめこ,オリーブあぶら さとう	596	27.1
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	650	26.8

「◌」のかたちのにんじんをさがしてみてね！

献立メモ

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。

4日(金)【いわしの日】
1(い)0(わ)4(し)でいわしの日です。味噌汁に使う煮干しも、しらす干しや、ちりめんじゃこもいわしです。

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が多く、飲むヨーグルトは目の疲れを防ぐ「アントシアニン」を含むブルーベリー味です。

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。

16日(水)【世界食料デー】
世界の食料問題を考える日です。葉も皮も使ったかぶやにんじんのポトフを出します。
手作りいちごソースは、パンにつけて食べても良いですし、牛乳を少しずつ加えて混ぜるとプルプルとしたいちごミルクジュレになります。ぜひ、残さず食べてください。

18日(金)【食育の日(19日)】
佐賀県の料理
うったち汁は、すいとんの入った汁物で、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。

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す。また、サラダにかぼちゃの形のかまぼこが入っています。

◎給食の実施日は学校によって異なります。◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。★：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(ブ)」は飲むヨーグルト(ブルーベリー)、「コ」はコーヒーミルク、「ヨ」は飲むヨーグルトです。
◎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。

福生市学校給食センター
(電話) 042-551-8351