

がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう
学校給食予定献立表

(小学校・通常給食)

れいわねんどがつ
令和7年度11月

福生市学校給食センター

日	曜	牛乳	こんだてめい 献立名	おもな材料とその はたら働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	こんだて 献立メモ	
				からだ おもに体をつくるもとになる (あかのたべもの)	からだ 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)				
4 ◆	火	○	じゅうさんやごはん いちょうのわかたまじる さんまのしおやき(ブックメニュー) じゃがいものうまい	ぎゅうにゅうかまぼこ、とうふ たまご、わかめ、さんま、ぶたにく さつまあげ	えだまめ、にんじん、たまねぎ しようが、さやいんげん	こめ、くり、あぶら、でんぶん じやがいも、さとう	627	27.4	よっかかじゅうさんやふつかぶんかひみつ 4日(火)十三夜(2日)・文化の日(3 かじゅうさんやへつめいくりめいげい 旦)十三夜は別名「栗名月」と言い ぶんかひまさいます。文化の日は季節の食材を つかいちじょうにさじわよくりょうりつく 使った一汁二葉の和食料理を作り ます。	
5	水	○	ココアあげパン ABCスーパー(ブックメニュー) ソナサラダ ラ・フランスゼリー★	ぎゅうにゅうベーコン まぐろフレーク	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、トマト、パセリ キャベツ、コーン、きゅうり	コッペパン、あぶら、さとう じやがいも、マカロニ オリーブあぶら ラ・フランスゼリー	607	19.5	よっかかにち4日(火)~12日(水)読書週間にちな んだ料理(学校司書が選ぶブックメ ニュー) がつにち10月27日(月)~11月9日(日)の読書 週間にちなんで、ブックメニューを作 ります。	
6	木	○	だいこんのはでかさましたごはん (ブックメニュー) もやしとあぶらあげのみそしる しろみざかなのあまからあんかけ (ブックメニュー) だいこんとにんじんのもの(ブックメ ニュー)	ぎゅうにゅうあぶらあげ わかめ、みそ、パンガシウス なまあげ	だいこんは、もやし ほうれんそう、しょうが だいこん、にんじん	こめ、あぶら、ごま、じやがいも でんぶん、さとう	597	24.5	よっかかにち10月27日(月)~11月9日(日)の読書 週間にちなんで、ブックメニューを作 ります。 よっかか4日「やきざかなののろい」さんま の塩焼き いつかきゅうしょく5日「給食アンサンブル」ABCスー プ	
7	金	○	ごぼうとひよこまめのドライカレー かみかみサラダ はなみかん★	ぶたにく、だいす、ひよこまめ ぎゅうにゅううちりめんじやこ あぶらあげ	にんにく、しょうが、セロリー ごぼう、たまねぎ、エリンギ にんじん、だいこん、こまつな みかん	こめ、むぎ、あぶら、さとう ごまあぶら	593	22.4	むいか6日「あの花が咲く丘で、君とまた で会えたら。」大根の葉でかさ増し はんしろみざかなのあまから したご飯、白身魚の甘辛あんかけ、 だいこんにんじんのもの 大根と人参の煮物	
10	月	○	ブテラバット(ネパールふうチャーハ ン) トウクパ(ブックメニュー) サーモンのスパイスやき ポテトサラダ	ぶたにく、ぎゅうにゅうとりにく ヨーグルト、サーモントラウト	しょうがにんにく、たまねぎ にんじん、セロリー、トマト きゅうり	こめ、あぶら、ごまあぶら そうめん、じやがいも ノンエッグマヨネーズ	588	27.1	むいか6日「あの花が咲く丘で、君とまた で会えたら。」大根の葉でかさ増し はんしろみざかなのあまから したご飯、白身魚の甘辛あんかけ、 だいこんにんじんのもの 大根と人参の煮物	
11	火	○	ごはん とんじる ふく☆うまからあげ キャベツとかいそうのサラダ	ぎゅうにゅうぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ とりにく、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 にんにく、キャベツ、きゅうり	こめ、あぶら、じやがいも さけかす、ノンエッグマヨネーズ でんぶん、さとう	595	27.3	とおか10日「トウクパをたべよう インドの ごちそうスープ」トウクパ にち12日「チェリーシュリンプ わたしは、 わたし煮干しだしの韓国うどん ぜひほんよ是非本を読んでみてください！	
12	水	○	にほしだしかんごくうどん(ブックメ ニュー) さめのこうみソース トマトにくじやが みかんゼリー★	かまぼこ、あぶらあげ、わかめ たまご、ぎゅうにゅうもうかざめ ぶたにく	にんじん、ぶなしめじ、ながねぎ しょうが、たまねぎ、トマト えだまめ	うどん、ごまあぶら、でんぶん あぶら、さとう、じやがいも みかんゼリー	602	31.5	11和食文化を 伝えよう 11日(火)福生市 のちかふっさし 11日(火)福生市 しゃぞうくらびら 酒造、蔵開き ふくささんさけ 福生市産の酒かすを使って あふく☆うまから揚げ(鶏肉のから揚 げ)を作ります。 9産地を 応援しよう	
13	木	○	さつまいもごはん とりごぼうじる ししゃものさざれやき だいこんとぶたにくのいたために	ぎゅうにゅうとりにく、とうふ あぶらあげ、わかめ からふとししゃも、ぶたにく	しょうが、にんじん、ごぼう こんにゃく、ほうれんそう えのきたけ、ながねぎ パセリ、だいこん	こめ、さつまいも、あぶら、ごま ノンエッグマヨネーズ、パンこ さとう	617	27.9	なのかきん7日(金)いい歯の日(8日) はひようか はひいい歯の日(118)にちなんで噛み応 えのあるメニューを出します。「ごぼ うとひよこ豆のドライカレー」	
14	金	マ	ごはん かいぼちやとたまねぎのみそしる わふうハンバーグ ひじきとツナのあえもの	のむヨーグルト(マスカット) とうふ、あぶらあげ、みそ ぶたにく、たまご、おから ぎゅうにゅうひじき まぐろフレーク	かぼちゃ、たまねぎ、ぶなしめじ だいこん、にんじん、はくさい こまつな	こめ、あぶら、さとう	616	28.4	「かみかみサラダ」 にちかふっさし 11日(火)福生市 しゃぞうくらびら 酒造、蔵開き ふくささんさけ 福生市産の酒かすを使って あふく☆うまから揚げ(鶏肉のから揚 げ)を作ります。 9産地を 応援しよう	
17	月	○	ごはん ちゅうかコーンスープ ホイコーロー ^ー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅうだいす、たまご ぶたにく、みそ、ヨーグルト	たまねぎ、コーン、しょうが こまつな、ながねぎ、にんにく にんじん、ほししいたけ キャベツ、パインアップル、もも	こめ、あぶら、でんぶん、さとう	609	26.1	18日(火)食育の日(毎月19日) おおいたけんりょうり 大分県の料理 じるこむぎこだんご 「だんご汁」小麦粉のお団子 いむぎしる 入り麦みそ汁です。 とりてん 「鶏天」 た食べやすい大きさ に切った鶏肉の天ぷらです。 いたやさしくず 「あいまぜ」炒めた野菜と崩した豆 腐を和えた料理です。 にちきん 21日(金)いい日本食 ひにいなめさきにち の日(新嘗祭・23日) わくわくひか (和食の日・24日)	
18 ◆	火	○	ごはん だんごじる(おおいたけんのりょうり) とりてん(おおいたけんのりょうり) あいまぜ(おおいたけんのりょうり)	ぎゅうにゅうあぶらあげ、みそ とりにく、とうふ	にんじん、ごぼう、ながねぎ しょうが、きりぼしだいこん ほししいたけ、こんにゃく せんまい	こめ、あぶら、さといも、すいとん こむぎこ、さとう、ごま	630	28.5	18日(火)食育の日(毎月19日) おおいたけんりょうり 大分県の料理 じるこむぎこだんご 「だんご汁」小麦粉のお団子 いむぎしる 入り麦みそ汁です。 とりてん 「鶏天」 た食べやすい大きさ に切った鶏肉の天ぷらです。 いたやさしくず 「あいまぜ」炒めた野菜と崩した豆 腐を和えた料理です。 にちきん 21日(金)いい日本食 ひにいなめさきにち の日(新嘗祭・23日) わくわくひか (和食の日・24日)	
19	水	○	ツナれんこんおろしスパゲッティ (きざみのり) あげごぼうあおのりふうみ いとかんてんのサラダ	まぐろフレーク、のり ぎゅうにゅうあおのり こにやくかんてん	だいこん、れんこん、ごぼう にんじん、キャベツ、コーン こまつな	スパゲッティ、あぶら、さとう こめこ、でんぶん オリーブあぶら	630	22.5	18日(火)食育の日(毎月19日) おおいたけんりょうり 大分県の料理 じるこむぎこだんご 「だんご汁」小麦粉のお団子 いむぎしる 入り麦みそ汁です。 とりてん 「鶏天」 た食べやすい大きさ に切った鶏肉の天ぷらです。 いたやさしくず 「あいまぜ」炒めた野菜と崩した豆 腐を和えた料理です。 にちきん 21日(金)いい日本食 ひにいなめさきにち の日(新嘗祭・23日) わくわくひか (和食の日・24日)	
20	木	○	ビーンズカレー キャベツとにんじんのサラダ はなみかん★	ぶたレバー、とりにく、だいす レンズまめ、ひよこまめ ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、エリンギ キャベツ、こまつな、コーン みかん	こめ、むぎ、あぶら、じやがいも こむぎこ、さとう	649	23.6	18日(火)食育の日(毎月19日) おおいたけんりょうり 大分県の料理 じるこむぎこだんご 「だんご汁」小麦粉のお団子 いむぎしる 入り麦みそ汁です。 とりてん 「鶏天」 た食べやすい大きさ に切った鶏肉の天ぷらです。 いたやさしくず 「あいまぜ」炒めた野菜と崩した豆 腐を和えた料理です。 にちきん 21日(金)いい日本食 ひにいなめさきにち の日(新嘗祭・23日) わくわくひか (和食の日・24日)	
21	金	○	ごくごはん さわにわん さけのしおこうじやき あつあげのそぼろに	「✿」のかたち のにんじんを さかしてみてね！	ぎゅうにゅうぶたにく あぶらあげ、かまぼこ、さけ だいす、なまあげ	だいこん、にんじん、えのきたけ こまつな、しょうが、たまねぎ えだまめ	こめ、ごくこまい、あぶら、さとう でんぶん	603	34.1	18日(火)食育の日(毎月19日) おおいたけんりょうり 大分県の料理 じるこむぎこだんご 「だんご汁」小麦粉のお団子 いむぎしる 入り麦みそ汁です。 とりてん 「鶏天」 た食べやすい大きさ に切った鶏肉の天ぷらです。 いたやさしくず 「あいまぜ」炒めた野菜と崩した豆 腐を和えた料理です。 にちきん 21日(金)いい日本食 ひにいなめさきにち の日(新嘗祭・23日) わくわくひか (和食の日・24日)
25	火	○	チキンピラフ ポトフ ツナいりオムレツ★ りんご	とりにく、ぎゅうにゅうベーコン ウインナー、たまご、なまクリーム まぐろフレーク	にんじん、たまねぎ、えだまめ セロリー、キャベツ、りんご	こめ、あぶら、じやがいも	612	25.8	18日(火)食育の日(毎月19日) おおいたけんりょうり 大分県の料理 じるこむぎこだんご 「だんご汁」小麦粉のお団子 いむぎしる 入り麦みそ汁です。 とりてん 「鶏天」 た食べやすい大きさ に切った鶏肉の天ぷらです。 いたやさしくず 「あいまぜ」炒めた野菜と崩した豆 腐を和えた料理です。 にちきん 21日(金)いい日本食 ひにいなめさきにち の日(新嘗祭・23日) わくわくひか (和食の日・24日)	
26	水	ブ	エイシ(エジストのパン) レンズまめのボタージュ シシカバブ(エジストのりょうり) ひよこまめのサラダ	のむヨーグルト(プレーン) ぎゅうにゅうしろいんげんまめ レンズまめ、なまクリーム ぶたにく、たまご、ひよこまめ	たまねぎ、パセリ、にんにく スッキーニ、キャベツ、にんじん きゅうり	はいがいりひらやきパン あぶら、バター、こむぎこ、 パンこ、オリーブあぶら さとう	648	27.8	18日(火)食育の日(毎月19日) おおいたけんりょうり 大分県の料理 じるこむぎこだんご 「だんご汁」小麦粉のお団子 いむぎしる 入り麦みそ汁です。 とりてん 「鶏天」 た食べやすい大きさ に切った鶏肉の天ぷらです。 いたやさしくず 「あいまぜ」炒めた野菜と崩した豆 腐を和えた料理です。 にちきん 21日(金)いい日本食 ひにいなめさきにち の日(新嘗祭・23日) わくわくひか (和食の日・24日)	
27	木	○	ビビンバ ワンタンスープ はちみつレモンゼリー★	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、もやし こまつな、にんじん、はくさい ぶなしめじ、ながねぎ	こめ、あぶら、さとう ワンタンのかわ、ごまあぶら はちみつレモンゼリー	600	24.0	18日(火)食育の日(毎月19日) おおいたけんりょうり 大分県の料理 じるこむぎこだんご 「だんご汁」小麦粉のお団子 いむぎしる 入り麦みそ汁です。 とりてん 「鶏天」 た食べやすい大きさ に切った鶏肉の天ぷらです。 いたやさしくず 「あいまぜ」炒めた野菜と崩した豆 腐を和えた料理です。 にちきん 21日(金)いい日本食 ひにいなめさきにち の日(新嘗祭・23日) わくわくひか (和食の日・24日)	
28	金	○	ちゅうかどん はるさめのちゅうかサラダ はなみかん★	ぶたにく、うずらたまご かまぼこ、いか、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ、にんじん ほししいたけ、はくさい チングンサイ、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	597	23.6	18日(火)食育の日(毎月19日) おおいたけんりょうり 大分県の料理 じるこむぎこだんご 「だんご汁」小麦粉のお団子 いむぎしる 入り麦みそ汁です。 とりてん 「鶏天」 た食べやすい大きさ に切った鶏肉の天ぷらです。 いたやさしくず 「あいまぜ」炒めた野菜と崩した豆 腐を和えた料理です。 にちきん 21日(金)いい日本食 ひにいなめさきにち の日(新嘗祭・23日) わくわくひか (和食の日・24日)	

給食回数 18 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。 ★ : 片付けの時にビニール袋を使う料理です。

◎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。

◎牛乳欄の「マ」は飲むヨーグルト(マスカット)、「ブ」は飲むヨーグルト(プレーン)です。

◆ : 放送原稿「いただきます」の発行日です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351