

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 (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) じゃがいものうまに	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 しょうが,さやいんげん	こめ,くり,あぶら,でんぷん じゃがいも,さとう	627	27.4	よつか 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日) 十三夜は別名「葉名月」といいます。文化の日は季節の食材を使つた一汁二菜の和食料理を作り
5	水	○	ココアあげパン ABCスープ(ブックメニュー) ツナサラダ 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 じゃがいも,マカロニ オリーブあぶら ラ・フランスゼリー	607	19.5	よつか か くにち すい どうしゅうかん 4日(水)～12日(水)読書週間にちな
6	木	○	だいご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にもん(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	だいごんは,もやし ほうれんそう,しょうが だいごん,にんじん	こめ,あぶら,ごま,じゃがいも でんぷん,さとう	597	24.5	よつか くにち げつ がつごこのかに どうしゅうかん 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。
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,だいず,ひよこまめ ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ 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,だいごん,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	よつか かい 4日「やきざかなののろい」さんまの塩焼き
10	月	○	ブテラパット(ネパールふうチャーハン) トックパ(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,だいごん,トマト きゅうり	こめ,あぶら,ごまあぶら そうめん,じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	588	27.1	むいか はな き おか きみ 6日「あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。」大根の葉でかさ増ししたご飯、白身魚の甘辛あんかけ、
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,こんにやく にんじん,だいごん,ながねぎ にんにく,キャベツ,きゅうり	こめ,あぶら,じゃがいも さけかす,ノンエッグマヨネーズ でんぷん,さとう	595	27.3	だいごん にんじん にもの 大根と人参の煮物
12	水	○	にぼしだしのかんこううどん(ブックメニュー) さめのこうみソース トマトにくじゃが 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,でんぷん あぶら,さとう,じゃがいも みかんゼリー	602	31.5	と お か 10日「トックパをたべよう インドのごちそうスープ」トックパ
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 だいごんとぶたにくのいために	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 こんにやく,ほうれんそう えのきたけ,ながねぎ パセリ,だいごん	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	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
14	金	マ	ごはん かぼちゃ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 だいごん,にんじん,はくさい こまつな	こめ,あぶら,さとう	616	28.4	は  ひ  ようか 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」
17	月	○	ごはん ちゅうかコーンスープ ホイコーロー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう,だいず,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,でんぷん,さとう	609	26.1	にち か ふっさし 11日(火)福生市の
18 ◆	火	○	ごはん だんごじる(おおいだけんのりょうり) とりてん(おおいだけんのりょうり) あいませ(おおいだけんのりょうり)	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,きりぼしだいごん ほししいたけ,こんにやく ぜんまい	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	しゅぞう くらびら 酒造、蔵開き
19	水	○	ツナれんこんおろしスパゲッティ (ぎざみのり) あげごぼうあおのりふうみ いとかなてんのサラダ	まぐろフレーク,のり ぎゅうにゅう,あおのり こんにやくかんてん	だいごん,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,でんぷん オリーブあぶら	630	22.5	ふっさしきん かけ 福生市産の酒かすを使って
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,だいず 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,じゃがいも こむぎこ,さとう	649	23.6	あ  とりにく 「ふく☆うまから揚げ(鶏肉のから揚げ)」を作ります。
21	金	○	ごこくごはん さわにわん さけのしおこうじやき あつあげのそぼろに	ぎゅうにゅう,ぶたにく あぶらあげ,かまぼこ,さけ だいず,なまあげ	だいごん,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,ごこくまい,あぶら,さとう でんぷん	603	34.1	い むぎ しる 入り麦みそ汁です。
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,じゃがいも	612	25.8	とりにく てん に切った鶏肉の天ぷらです。
26	水	ブ	エイシ(エジプトのパン) レンズまめのポターージュ シシカバ(エジプトのりょうり) 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 ズッキーニ,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	にち きん にほんしよく 21日(金)いい日本食
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	に いなめさい 新嘗祭にちなんだ「五穀ご飯」と旬
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 でんぷん,はるさめ,さとう	597	23.6	さかな いちじゅうにさいわいしよくこんだて の魚の一汁二菜和食献立です。
給食回数				18回					にち すい りょうり 26日(水)エジプトの料理
※ 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	に いなめさい にく 27日(木)地場野菜の日
							福生市学校給食センター (電話) 042-551-8351		

◎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