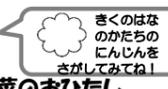


令和7年度8・9月

学校給食予定献立表

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				
28	木	○	ご飯 ワタンスープ 豚キムチ炒め フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう, とりにく, だいず ぶたにく, みそ	しょうが, にんじん, たけのこ きくらげ, チンゲンサイ, ながねぎ にんにく, たまねぎ, もやし はくさいキムチ, たら, レモン パインアップル, もも	こめ, あぶら, ワタンのかわ ごまあぶら, でんぷん, さとう あんにとんどうふ	752	34.9	1日(月)【防災の日】 約100年前の9月1日は、関東大震災という大きな地震が起きた日です。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。	
29	金	○	夏野菜のカレーライス キャベツとにんじんのサラダ 冷凍みかん★	とりにく, 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, なす, トマト, かぼちゃ キャベツ, にんじん, きゅうり コーン, レモン, みかん	こめ, むぎ, あぶら, こむぎこ じゃがいも, こめ, さとう	824	28.5		
1	月	○	ご飯 わかめの味噌汁 鯖のごまだれがけ 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	だいこん, たまねぎ, しょうが にんじん, さやいんげん ほうれんそう	こめ, あぶら, さとう, ごま でんぷん, じゃがいも	787	31.4		
2	火	○	ご飯 のっぺい汁 豚肉と糸こんにの味噌炒め ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう, とうふ さつまあげ, ぶたにく, みそ あぶらあげ, ひじき	にんじん, だいこん, ながねぎ こんにやく, たまねぎ, はくさい	こめ, あぶら, じゃがいも でんぷん, さとう, ごま	748	33.0		
3	水	180	はちみつ食パン 野菜スープ ハンバーグデミグラスソース こんにやくサラダ	のむヨーグルト, ウィナー レンズまめ, ぶたにく, とりにく たまご, ぎゅうにゅう	たまねぎ, エリンギ, トマト キャベツ, こまつな, ぶなしめじ こんにやく, にんじん, だいこん きゅうり	はちみつパン, あぶら, パンこ さとう, でんぷん	759	32.9	 	
4	木	○	ご飯 じゃが芋と油揚げの味噌汁 さめの甘辛あんかけ キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, わかめ みそ, もうかざめ	だいこん, えのきたけ, こまつな ながねぎ, しょうが, キャベツ にんじん, きゅうり, たまねぎ ほうれんそう	こめ, あぶら, じゃがいも でんぷん, さとう	764	30.7	9日(火)【重陽の節句】 5月5日の端午の節句と同じ五節句の一つです。菊の節句とも呼ばれ、菊の香りで邪気を払い、長寿を祈る風習があります。給食では、菊の花びらを使ったおひたしを出します。また、すまし汁には、菊の形の人参とかまぼこを入れます。	
5	金	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ぶどう(2粒)★	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず みそ, とうふ	しょうが, にんにく, ながねぎ たけのこ, ほしいたけ, にんじん もやし, きゅうり, ぶどう	こめ, あぶら, さとう, でんぷん ごまあぶら, はるさめ	750	31.2		
8	月	○	ご飯 豚汁 鶏肉のから揚げ きゅうりともやしの塩昆布和え	ぎゅうにゅう, ぶたにく あぶらあげ, とうふ, みそ とりにく, しおこんぶ	ごぼう, こんにやく, にんじん だいこん, ながねぎ, しょうが もやし, きゅうり	こめ, あぶら, じゃがいも でんぷん, ごまあぶら	749	32.9		
9	火	○	ご飯 すまし汁 鱈フライ 菊入り白菜のおひたし	ぎゅうにゅう, とうふ, かまぼこ あじ	にんじん, だいこん, えのきたけ ながねぎ, トマト, きく, はくさい こまつな	こめ, あぶら, こむぎこ, パンこ さとう	747	31.6		
10	水	ス	ツナと小松菜のクリームスパゲッティ ポテトサラダ ミニトマト(2個)	ベーコン, ぎゅうにゅう まぐろフレーク, なまクリーム チーズ のむヨーグルト(ストロベリー)	にんにく, たまねぎ, にんじん エリンギ, こまつな, きゅうり ミニトマト	スパゲッティ, あぶら, こむぎこ とうにゅうクリームゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	850	29.4	 	
11	木	○	ごぼう入り豚丼 じゃこサラダ ヨーグルト★	ぶたにく, ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ, ヨーグルト	しょうが, たまねぎ, ごぼう ほしいたけ, しらたき, こまつな キャベツ, にんじん, コーン	こめ, むぎ, あぶら, さとう ごまあぶら	785	33.8	12日(金) 【敬老の日(15日)】 【地場野菜の日】	
12	金	○	ご飯 打ち豆と大根の味噌汁 秋鮭のねぎソースかけ ごま和え	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, だいず みそ, さけ, わかめ	だいこん, しいたけ, ながねぎ にんじん, もやし, こまつな	こめ, あぶら, じゃがいも, さとう でんぷん, ごま	748	36.8	「まごわやさしい」とは、栄養のバランスを整えるために食事に取り入れたい食材の頭文字をとって、覚えやすく表した言葉です。この日は、その「まごわやさしい」の食材である「まめ、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、いも」を使った料理を提供します。また、味噌汁のじゃが芋は、地場産のものを使用する予定です。	
16	火	○	ご飯 厚揚げとうずら卵のそぼろ煮 大根ときゅうりのサラダ 冷凍みかん★	ぎゅうにゅう, とりにく うずらたまご, なまあげ	しょうが, たまねぎ, にんじん ほしいたけ, えだまめ, だいこん きゅうり, にんにく, みかん	こめ, あぶら, さとう, でんぷん ごまあぶら	810	37.7		
17	水	○	食パン コーンポタージュ いかのプロバンス風 アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう, ハム, レンズまめ スキムミルク, なまクリーム チーズ	たまねぎ, コーン, にんにく トマト, にんじん, キャベツ きゅうり	しょくパン, あぶら, バター こむぎこ, オリーブあぶら, さとう アーモンド	785	36.9		
18	木	○	ご飯 けんちん汁 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, とうふ からふとししゃも, ハム	ごぼう, ほしいたけ, にんじん だいこん, ながねぎ きりぼしだいこん, きゅうり	こめ, あぶら, さとう, でんぷん ごま, さとう ノンエッグマヨネーズ	789	26.8		
19	金	○	コーンピラフ ソパス(フィリピンの料理) アドボ(フィリピンの料理) カットゼリーポンチ	ぎゅうにゅう, ベーコン スキムミルク, とりにく	たまねぎ, コーン, にんにく にんじん, キャベツ, こまつな レモン, パインアップル	こめ, パター, あぶら, じゃがいも マカロニ, こめ, さとう みかんカットゼリー カットゼリー(マスカット)	820	36.2		
22	月	○	高野豆腐の卵とじ丼 白菜と小松菜の煮びたし 梨	ぶたにく, こうやどふ, たまご ぎゅうにゅう, あぶらあげ	ほしいたけ, にんじん, たまねぎ えだまめ, こまつな, はくさい なし	こめ, むぎ, あぶら, さとう	768	36.2		
24	水	○	ごま味噌つけ麺 チーズポテト 野菜の甘酢和え	ぶたにく, だいず, みそ ぎゅうにゅう, ハム, チーズ	にんにく, しょうが, にんじん もやし, ながねぎ, チンゲンサイ パセリ, だいこん, きゅうり	むしちゅうかめん, あぶら, ごま とうにゅうクリームゆ じゃがいも, さとう	747	31.7	 	
25	木	○	きつねご飯 もずくの和風スープ ちくわのマッシュポテト焼き(2本) ツナサラダ	あぶらあげ, ぎゅうにゅう とりにく, もずく, ちくわ, チーズ まぐろフレーク	えだまめ, にんじん, だいこん えのきたけ, こまつな, キャベツ きゅうり, コーン	こめ, あぶら, さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	772	30.0		
26	金	○	ご飯 根菜たっぷり味噌汁 めばるのチリソースがけ 小松菜とえのきののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう, とりにく あぶらあげ, とうふ, みそ, めばる のり	にんじん, ごぼう, だいこん ながねぎ, にんにく, しょうが たまねぎ, えのきたけ, キャベツ こまつな	こめ, あぶら, さつまいも でんぷん, さとう	762	29.8	19日(金) 【世界の料理～フィリピン～】	
29	月	ブ	ハヤシライス マゼドアンサラダ みかんゼリー★	ぶたにく, ぶたレバー, だいず レンズまめ のむヨーグルト(プレーン)	にんにく, たまねぎ, にんじん エリンギ, トマト, えだまめ コーン	こめ, むぎ, あぶら, こむぎこ バター, じゃがいも オリーブあぶら, さとう みかんゼリー	806	28.2	ソパスは、マカロニが入ったミルク風味の具だくさんスープです。アドボは、鶏肉をにんにくやお酢、しょうゆなどの調味料で煮込んだ料理です。どちらもフィリピンの家庭料理の定番メニューです。	
30	火	○	ご飯 かきたま汁 鰹とじゃが芋の揚げがらめ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう, とうふ, たまご わかめ, かつお	にんじん, たまねぎ, しょうが ごぼう, きゅうり	こめ, あぶら, でんぷん じゃがいも, さとう, ごま ごまあぶら	747	29.8		
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。 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。

◎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。

◎牛乳欄の「180」は飲むヨーグルト(180ml)、「ス」は飲むヨーグルト(ストロベリー)、「ブ」は飲むヨーグルト(プレーン)です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター
(電話) 042-551-8351