

令和8年度8、9月

学校給食予定献立表

(小学校・食物アレルギー対応給食)

福生市学校給食センター

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)				
8/28	金	い	なつやさいのカレーライス キャベツとにんじんのサラダ れいとうみかん	ぶたにく、ぶたレバー、だいず レンズまめ だいずいんりょう(いちご)	にんにく、しょうが、たまねぎ りんご、トマト、なす、かぼちゃ にんじん、キャベツ、コーン きゅうり、みかん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こめこ、さとう	648	17.3	ついたち 1日(火)【防災の日】 約100年前の9月1日は、関東 大震災が起きた日です。給食 では、センターで災害時に 備蓄している食材を使った みそ汁を提供します。7月末に は、熊本で大きな地震が起き ました。この機会に、災害への 備えを見直しして みませんか？	
8/31	月	○	ごはん こめこワンスープ ぶたキムチいため フルーツあんにと豆腐	だいずいんりょう、とりにく だいず、ぶたにく、みそ、かんでん とうにゅう	しょうが、にんじん、たけのこ 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 にら、りんご、もも、ようなし、レモン	こめ、あぶら、こめこワナン ごまあぶら、でんぷん、さとう	595	25.8	8日(火)【重陽の節句】 菊の香りで邪気を払い、長寿 を祈る風習があります。また、 収穫の時期でもあるため、栗 ご飯を食べる風習もあります。 給食では、栗ご飯、菊の花を 使ったおひたし、菊の形の 人参を入れた豚汁を提供し ます。	
1	火	○	ごはん わかめのみそしる めばるのあまからあんかけ にくじゃが	だいずいんりょう、とうふ、わかめ あぶらあげ、みそ めばる、ぶたにく	だいこん、ながねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、しらたき さやいんげん、ほうれんそう	こめ、でんぷん、あぶら、さとう じゃがいも	600	26.7	11日(水)【敬老の日】 「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 食材の「豆、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。	
2	水	○	ツナれんこんおろしスパゲッティ ポテトサラダ ミニトマト(2こ)	まぐろフレーク、のり だいずいんりょう	だいこん、れんこん、にんじん きゅうり、ミニトマト	げんまいパスタスパゲッティ あぶら、さとう、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	586	18.9	18日(金)【食育の日(19日)】 ～愛知県の料理～ 愛知県の岡崎市で生まれた 「八丁みそ」を使ってみそカツ を作ります。八丁みそは色が 濃く、独特のコクと渋み、ほの かな酸味があるのが特徴で す。いつものみそとは違う風味 を味わって欲しいです。	
3	木	○	ごはん マーボー豆腐 はるさめのちゅうかサラダ 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、みそ、とうふ りんごゼリー	しょうが、にんにく、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 りんごゼリー	619	24.8	24日(木)【敬老の日】 「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 食材の「豆、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。	
4	金	○	ごはん さわにわん かつおとじゃがいものあげがらめ ごぼうサラダ	だいずいんりょう、ぶたにく あぶらあげ、かつお	だいこん、にんじん、えのきたけ こまつな、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 ノンエッグマヨネーズ	599	24.0	25日(金)【十五夜】 【地場野菜の日】 十五夜は月が一年で一番 きれいに見える日です。団子 やすすき、里芋を供えて秋の 実りに感謝します。給食では 汁物に里芋と月の形のかま ぼこを入れ、デザートにお月見 ゼリーを提供します。	
7	月	○	チキンライス やさいスープ かぼちゃとウインナーのグラタン フルーツしらたま	とりにく、だいずいんりょう ベーコン、ウインナー、とうにゅう みそ	たまねぎ、ピーマン、にんじん えのきたけ、キャベツ、かぼちゃ りんご、もも、ようなし	こめ、とうにゅうクリームゆ じゃがいも、あぶら、しらたまもち さとう	611	19.9	28日(日)【秋分の日】 秋分の日には、昼夜の長さが ほぼ等しくなる日です。給食 では、昼夜の長さのちゅうか サラダを提供します。	
8 ◆	火	○	くりごはん とんじる さばのさんしょうやき きくしいはくさいのおひたし	だいずいんりょう、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、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、きく はくさい、こまつな	こめ、くり、ごま、あぶら じゃがいも、さとう	585	24.7	29日(月)【秋分の日】 秋分の日には、昼夜の長さが ほぼ等しくなる日です。給食 では、昼夜の長さのちゅうか サラダを提供します。	
9	水	コ コ ア	こめコライスパン こまつなのとうにゅうクリームスープ タンドリーチキン カラフルサラダ	だいずいんりょう(ココア) ウインナー、とうにゅう、とりにく	たまねぎ、にんじん、こまつな にんにく、だいこん、きゅうり コーン	こめコパン、あぶら、じゃがいも こめこ、とうにゅうクリームゆ ノンエッグマヨネーズ、さとう	594	19.5	30日(火)【秋分の日】 秋分の日には、昼夜の長さが ほぼ等しくなる日です。給食 では、昼夜の長さのちゅうか サラダを提供します。	
10	木	○	ごはん けんちんじる さんがやき ひじきとツナのあえもの	だいずいんりょう、あぶらあげ とうふ、あじ、ぶたにく、みそ、のり ひじき、まぐろフレーク	ごぼう、こんにやく、ほししいたけ にんじん、だいこん、ながねぎ しょうが、たまねぎ、はくさい こまつな	こめ、ごまあぶら、じゃがいも コーンフレーク、でんぷん、あぶら ごま、さとう	610	27.0	9月(金)【防災の日】 約100年前の9月1日は、関東 大震災が起きた日です。給食 では、センターで災害時に 備蓄している食材を使った みそ汁を提供します。7月末に は、熊本で大きな地震が起き ました。この機会に、災害への 備えを見直しして みませんか？	
11	金	○	ハヤシライス こんにやくサラダ ぶどう(2つぶ)	ぶたにく、ぶたレバー、だいず レンズまめ、だいずいんりょう	にんにく、たまねぎ、にんじん ぶなしめじ、トマト、こんにやく キャベツ、きゅうり、ぶどう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こめこ とうにゅうクリームゆ オリーブあぶら	644	22.0	10月(火)【敬老の日】 「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 食材の「豆、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。	
14	月	○	ごはん とりごぼうじる さわらのさざれやき じゃがいものうまに なしゼリー	だいずいんりょう、とりにく とうふ、あぶらあげ、さわら ぶたにく、だいず、さつまあげ	しょうが、ごぼう、にんじん えのきたけ、こまつな、パセリ たまねぎ、えだまめ	こめ、あぶら ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク、じゃがいも さとう、なしゼリー	652	29.7	11月(水)【敬老の日】 「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 食材の「豆、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。	
15	火	○	ごはん あつあげのスープ ぶたにくといとこんのごまみそいため こまつなとえのきののりあえ	だいずいんりょう、とりにく なまあげ、ぶたにく、みそ、のり	にんじん、たまねぎ、こんにやく えのきたけ、キャベツ、こまつな	こめ、あぶら、さとう、ごま	586	29.5	12月(金)【十五夜】 【地場野菜の日】 十五夜は月が一年で一番 きれいに見える日です。団子 やすすき、里芋を供えて秋の 実りに感謝します。給食では 汁物に里芋と月の形のかま ぼこを入れ、デザートにお月見 ゼリーを提供します。	
16	水	○	こめこまるパン コーンポタージュ いかのプロバンスふう キャベツとかいそうのサラダ	だいずいんりょう、ハム レンズまめ、とうにゅう、いか かいそうミックス	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	こめコパン、あぶら とうにゅうクリームゆ、こめこ オリーブあぶら、さとう	647	24.9	1月(火)【敬老の日】 「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 食材の「豆、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。	
17	木	○	ごはん あつあげといかのそぼろに じゃこサラダ れいとうみかん	だいずいんりょう、とりにく、いか なまあげ、ちりめんじゃこ わかめ、あぶらあげ	しょうが、たまねぎ、にんじん しいたけ、えだまめ、キャベツ みかん、ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、でんぷん ごまあぶら	626	32.7	2日(火)【敬老の日】 「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 食材の「豆、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。	
18 ◆	金	○	ごはん こめこめんいりスープ みそカツ(あいちゃんのりょうり) きゅうりともやしのこんぶあえ	だいずいんりょう、とりにく さつまあげ、あぶらあげ、ぶたにく みそ、こんぶ	にんじん、ごぼう、ながねぎ もやし、きゅうり	こめ、あぶら、こめこめん、こめこ コーンフレーク、さとう	672	23.5	3日(水)【敬老の日】 「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 食材の「豆、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。	
24	木	○	ごはん うちまめじる さけのねぎソースがけ ごまあえ	だいずいんりょう、とりにく あぶらあげ、だいず、みそ、わかめ さけ	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ ながねぎ、もやし、こまつな	こめ、あぶら、さつまいも、さとう でんぷん、ごま	615	28.3	4日(木)【敬老の日】 「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 食材の「豆、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。	
25	金	○	ごはん すましじる とりにくのからあげ だいこんとぶたにくのいために おつきみゼリー	だいずいんりょう、とうふ かまぼこ、とりにく、ぶたにく	にんじん、えのきたけ、ながねぎ こまつな、しょうが、だいこん こんにやく	こめ、さといも、でんぷん、あぶら さとう、おつきみゼリー	602	29.6	5日(金)【十五夜】 【地場野菜の日】 十五夜は月が一年で一番 きれいに見える日です。団子 やすすき、里芋を供えて秋の 実りに感謝します。給食では 汁物に里芋と月の形のかま ぼこを入れ、デザートにお月見 ゼリーを提供します。	
28	月	○	ごぼういりぶたどん きりぼしだいこんのサラダ てづくりヨーグルトふうみゼリー	ぶたにく、だいずいんりょう かんでん、とうにゅう	しょうが、たまねぎ、ごぼう ほししいたけ、しらたき、こまつな きりぼしだいこん、にんじん きゅうり、レモン りんご、もも、ようなし	こめ、むぎ、あぶら、さとう	609	23.1	6日(土)【敬老の日】 「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 食材の「豆、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。	
29	火	○	ごはん ちゅうかふうもずくスープ さめのヤンニョムふう チンゲンサイとハムのサラダ	だいずいんりょう、ぶたにく とうふ、もずく、もうかざめ、ハム	たけのこ、にんじん、ながねぎ しょうが、にんにく、もやし チンゲンサイ、たまねぎ	こめ、あぶら、でんぷん ごまあぶら、さとう、ごま	604	27.7	7日(日)【敬老の日】 「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 食材の「豆、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。	
30	水	コ ー ヒ ー	ごまみそつけめん コーンポテト きゅうりのちゅうかづけ	ぶたにく、だいず、みそ だいずいんりょう(コーヒー) ウインナー	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 コーン、パセリ、きゅうり	ちゅうかめん(こめこ)、あぶら ごま、とうにゅうクリームゆ じゃがいも、さとう、ごまあぶら	649	22.8	8日(月)【敬老の日】 「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 食材の「豆、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。	
給食回数				21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。

◎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。

◎豆乳欄の「い」はいちご豆乳、「ココア」はココア豆乳、「コーヒー」はコーヒー豆乳です。

《問合せ先》

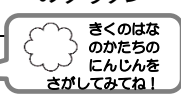
福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)
福生市学校給食センター

令和8年度8、9月

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			
8/28	金	い	夏野菜のカレーライス キャベツとにんじんのサラダ 	ぶたにく、ぶたレバー、だいず レンズまめ だいずいんりょう(いちご)	にんにく、しょうが、たまねぎ りんご、トマト、なす、かぼちゃ にんじん、キャベツ、コーン きゅうり、みかん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こめこ、さとう	830	22.5	1日(火)【防災の日】 約100年前の9月1日は、関東大震災が起きた日です。給食では、センターで災害時用に備蓄している食材を使った
8/31	月	○	ご飯 米粉ワントンスープ 豚キムチ炒め フルーツ杏仁豆腐	だいずいんりょう、とりにく だいず、ぶたにく、みそ、かんてん とうにゅう	しょうが、にんじん、たけのこ 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 にら、りんご、もも、ようなし、レモン	こめ、あぶら、こめコワンタン ごまあぶら、でんぷん、さとう	767	32.7	みそ汁を提供します。7月末には、熊本で大きな地震が起きました。この機会に、災害への備えを見直して 
1	火	○	ご飯 わかめのみそ汁 めばるの甘辛あんかけ 肉じゃが	だいずいんりょう、とうふ、わかめ あぶらあげ、みそ めばる、ぶたにく	だいこん、ながねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、しらたき さやいんげん、ほうれんそう	こめ、でんぷん、あぶら、さとう じゃがいも	766	32.8	8日(火)【重陽の節句】 菊の香りで邪気を払い、長寿を祈る風習があります。また、収穫の時期でもあるため、栗ご飯を食べる風習もあります。給食では、栗ご飯、菊の花を使ったおひたし、菊の形の人参を入れた豚汁を提供します。 
2	水	○	ツナれんこんおろしスパゲッティ ポテトサラダ ミニトマト(2個) 	まぐろフレーク、のり だいずいんりょう	だいこん、れんこん、にんじん きゅうり、ミニトマト	げんまいパスタスパゲッティ あぶら、さとう、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	753	23.3	18日(金)【食育の日(19日)】 ～愛知県の料理～ 愛知県の岡崎市で生まれた「八丁みそ」を使ってみそカツを作ります。八丁みそは色が濃く、独特のコクと渋み、ほのかな酸味があるのが特徴です。す。いつものみそとは違う風味を味わって欲しいです。 
3	木	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ 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、みそ、とうふ りんごゼリー	しょうが、にんにく、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 りんごゼリー	786	31.4	
4	金	○	ご飯 沢煮椀 かつおとじゃが芋の揚げがらめ ごぼうサラダ	だいずいんりょう、ぶたにく あぶらあげ、かつお	だいこん、にんじん、えのきたけ こまつな、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 ノンエッグマヨネーズ	778	30.0	
7	月	○	チキンライス 野菜スープ かぼちゃとウインナーのグラタン フルーツ白玉 	とりにく、だいずいんりょう ベーコン、ウインナー、とうにゅう みそ	たまねぎ、ピーマン、にんじん えのきたけ、キャベツ、かぼちゃ りんご、もも、ようなし	こめ、とうにゅうクリームゆ じゃがいも、あぶら、しらたまもち さとう	787	24.4	
8	火	○	栗ご飯 豚汁 さばの山椒焼き 菊入り白菜のおひたし	だいずいんりょう、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、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、きく はくさい、こまつな	こめ、くり、ごま、あぶら じゃがいも、さとう	769	31.9	
9	水	コ コ ア	米粉スライスパン 小松菜の豆乳クリームスープ タンドリーチキン カラフルサラダ	だいずいんりょう(ココア) ウインナー、とうにゅう、とりにく	たまねぎ、にんじん、こまつな にんにく、だいこん、きゅうり コーン	こめこパン、あぶら、じゃがいも こめこ、とうにゅうクリームゆ ノンエッグマヨネーズ、さとう	780	24.1	
10	木	○	ご飯 けんちん汁 さんが焼き ひじきとツナの和え物	だいずいんりょう、あぶらあげ とうふ、あじ、ぶたにく、みそ、のり ひじき、まぐろフレーク	ごぼう、こんにゃく、ほししいたけ にんじん、だいこん、ながねぎ しょうが、たまねぎ、はくさい こまつな	こめ、ごまあぶら、じゃがいも コーンフレーク、でんぷん、あぶら ごま、さとう	790	34.3	
11	金	○	ハヤシライス こんにゃくサラダ  ぶどう(2粒)	ぶたにく、ぶたレバー、だいず レンズまめ、だいずいんりょう	にんにく、たまねぎ、にんじん ぶなしめじ、トマト、こんにゃく キャベツ、きゅうり、ぶどう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こめこ とうにゅうクリームゆ オリーブあぶら	825	27.4	
14	月	○	ご飯 鶏ごぼう汁 さわらのさざれ焼き じゃが芋のうま煮 なしゼリー	だいずいんりょう、とりにく とうふ、あぶらあげ、さわら ぶたにく、だいず、さつまあげ	しょうが、ごぼう、にんじん えのきたけ、こまつな、パセリ たまねぎ、えだまめ	こめ、あぶら ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク、じゃがいも さとう、なしゼリー	840	39.0	
15	火	○	ご飯 厚揚げのスープ 豚肉と糸こんのごまみそ炒め 小松菜とえのきののり和え	だいずいんりょう、とりにく なまあげ、ぶたにく、みそ、のり	にんじん、たまねぎ、こんにゃく えのきたけ、キャベツ、こまつな	こめ、あぶら、さとう、ごま	755	37.6	24日(木)【敬老の日(21日)】 「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、その食材の「豆、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。 
16	水	○	米粉丸パン コーンポタージュ いかのプロバンス風 キャベツと海藻のサラダ	だいずいんりょう、ハム レンズまめ、とうにゅう、いか かいそうミックス	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	こめこパン、あぶら とうにゅうクリームゆ、こめこ オリーブあぶら、さとう	871	30.9	
17	木	○	ご飯 厚揚げといかのそぼろ煮 じゃこサラダ 冷凍みかん	だいずいんりょう、とりにく、いか なまあげ、ちりめんじゃこ わかめ、あぶらあげ	しょうが、たまねぎ、にんじん しいたけ、えだまめ、キャベツ みかん、ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、でんぷん ごまあぶら	800	42.0	
18	金	○	ご飯 米粉めん入りスープ みそカツ(愛知県の料理) きゅうりともやしの昆布和え	だいずいんりょう、とりにく さつまあげ、あぶらあげ、ぶたにく みそ、こんぶ	にんじん、ごぼう、ながねぎ もやし、きゅうり	こめ、あぶら、こめこめん、こめこ コーンフレーク、さとう	860	29.2	
24	木	○	ご飯 打ち豆汁 さけのねぎソースがけ ごま和え	だいずいんりょう、とりにく あぶらあげ、だいず、みそ、わかめ さけ	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ ながねぎ、もやし、こまつな	こめ、あぶら、さつまいも、さとう でんぷん、ごま	782	34.4	25日(金)【十五夜】 【地場野菜の日】 十五夜は月が一年で一番きれいに見える日です。団子やすずき、里芋を供えて秋の実りに感謝します。給食では汁物に里芋と月の形のかまぼこを入れ、デザートにお月見ゼリーを提供します。また、地場産の長ねぎや小松菜を使用する予定です。   
25	金	○	ご飯 すまし汁 鶏肉のから揚げ 大根と豚肉の炒め煮 お月見ゼリー	だいずいんりょう、とうふ かまぼこ、とりにく、ぶたにく	にんじん、えのきたけ、ながねぎ こまつな、しょうが、だいこん こんにゃく	こめ、さといも、でんぷん、あぶら さとう、おつきみゼリー	762	36.1	
28	月	○	ごぼう入り豚丼 切り干し大根のサラダ  手作りヨーグルト風味ゼリー	ぶたにく、だいずいんりょう かんてん、とうにゅう	しょうが、たまねぎ、ごぼう ほししいたけ、しらたき、こまつな きりぼしだいこん、にんじん きゅうり、レモン りんご、もも、ようなし	こめ、むぎ、あぶら、さとう	785	29.1	
29	火	○	ご飯 中華風もずくスープ さめのヤンニョム風 チンゲンサイとハムのサラダ	だいずいんりょう、ぶたにく とうふ、もずく、もうかざめ、ハム	たけのこ、にんじん、ながねぎ しょうが、にんにく、もやし チンゲンサイ、たまねぎ	こめ、あぶら、でんぷん ごまあぶら、さとう、ごま	779	35.3	
30	水	コ ー ヒ ー	ごまみそつけ麺 コーンポテト きゅうりの中華漬け	ぶたにく、だいず、みそ だいずいんりょう(コーヒー) ウインナー	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 コーン、パセリ、きゅうり	ちゅうかめん(こめこ)、あぶら ごま、とうにゅうクリームゆ じゃがいも、さとう、ごまあぶら	826	29.0	
給食回数 21 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。

◎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。

◎豆乳欄の「い」はいちご豆乳、「ココア」はココア豆乳、「コーヒー」はコーヒー豆乳です。

《問合せ先》

福生市学校給食センター
(電話) 042-551-8351