



10月分予定献立表



(中学校・通常給食)

福生市学校給食センター

日	曜日	献立名				主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品			
1	月	菜飯			じゃが芋の味噌汁(ムロアジ節) 厚揚げのそぼろあんかけ 東京産糸寒天のサラダ	ぎゅうにゅう みそ わかめ なまあげ ぶたにく かんでん	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん ドレッシング	あおな だいこん えのきたけ ながねぎ しょうが にんじん もやし こまつな	30.9 812		10月の献立目標 「秋らしい献立」
2	火	ご飯			田舎汁 鯖の山椒焼き 落花生和え	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ さば みそ	こめ あぶら でんぶん ビーナッツ さとう	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ぶなしめじ ながねぎ キャベツ ほうれんそう	33 870		1日(月) 都民の日 1日は都民の日なので、東京都にちなんだ食材を使います。江戸川区の小松川という地区で作られたことから名前がついたという小松菜を味噌汁に、東京の島、八丈島で獲れたむろあじで作られたむろあじ節を味噌汁のだしに、八丈島産の糸寒天をサラダに使用します。
3	水	甘納豆パン			わかめうどん かき揚げ 小松菜ともやしのお浸し (糸削り節)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ かつおぶし	あまなつとうパン あぶら うどん こむぎこ こめこ さとう ごまあぶら	ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな もやし	34.5 849	パンの食べ残しは、まとめてビニール袋に入れて戻します。	
4	木	ご飯			鶏ごぼう汁 鰯の薬味だれがけ 白菜とえのきののり和え (刻みのみり)	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ いわしのり	こめ あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら ドレッシング	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ はくさい ほうれんそう えのきたけ	36.2 834		
5	金	チキンピラフ			ミネストローネ キャベツときゅうりのサラダ みかん	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめ あぶら バター じゃがいも さとう マカロニ	にんじん ピーマン にんにく セロリ たまねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり みかん	27.7 832		2日(火) 落花生ウォーク
9	火	中華丼 (ご飯)	ジョア		(中華丼の具) 鰹の揚げがらめ もやしとほうれん草のナムル	ジョア ぶたにくいか うずらたまご かつお	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ピーマン はくさい もやし ほうれんそう	41.2 856	ジョアの飲み残しは大食缶に、容器とストローはまとめてビニール袋に入れて戻します。	市内で開催される落花生ウォークにちなみ、落花生を使った和え物を取り入れました。
10	水	食パン (手作りブルーベリージャム)			キャロットポタージュ 鶏肉の蜂蜜焼き ホットポテトサラダ (マヨネーズ)	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく	しょくパン さとう あぶら こむぎこ バター はちみつ じゃがいも マヨネーズ	ブルーベリー レモン たまねぎ にんじん コーン パセリ しょうが にんにく えだまめ	34.2 869	ジャムはスプーンでパンにのせて配食します。パンの食べ残しは、まとめてビニール袋に入れて戻します。	4日(木) いわしの日 1(い)0(わ)4(し)の語呂合わせから10月4日はいわしの日です。いわしの身にはカルシウム(骨や歯を丈夫にする)とビタミンD(カルシウムの吸収を助ける)、いわしの油にはDHA(頭の働きを良くする)という成分がたくさん含まれます。
11	木	ご飯			けんちん汁 鰹のごま味噌だれ なすの炒め煮	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あじ みそ ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも ごま さとう でんぶん ごまあぶら	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ しょうが たまねぎ なす	37.1 836		
12	金	カレーライス (ご飯)			(カレー) コーンサラダ 巨峰(3粒)	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ こまつな コーン ぶどう	25 912	ぶどうの種や皮などが、お皿に残らないようにしてください。	
15	月	ご飯			えのきと小松菜の味噌汁 ぶりの照り焼き ひじきの五目煮	ぎゅうにゅう みそ ぶり あぶらあげ だいず ひじき	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	えのきたけ たまねぎ こまつな しょうが にんじん さいいんげん	35.2 857		10日(水) 目の愛護デー 10日の目の愛護デーにちなみ、目の健康によい「アントシアニン」を含むブルーベリーは手作りジャムに、「ビタミンA」を多く含むにんじんはスープにします。
16	火	ご飯			チンゲンサイと豆腐の卵スープ 鶏肉とキャベツの味噌炒め フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ たまご わかめ とりにく みそ うずらたまご ヨーグルト	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ピーマン ながねぎ みかん もも パイナップル	39.4 832		
17	水	マーブル食パン			ビーンズチャウダー 鶏肉のトマトソース コーンポテト	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ なまクリーム とりにく チーズ ぶたにく	マーブルしょくパン あぶら こむぎこ バター さとう オリーブあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト コーン	39.5 927	パンの食べ残しは、まとめてビニール袋に入れて戻します。	

日	曜日	献立名				主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品	主に体の調子を整える ものになる食品			
18	木	豚丼 (ご飯)			(豚丼の具) 海藻サラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス	こめ あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しらたき キャベツ みかん	30.3 799	19日(金) 十三夜 今年は21日が十三夜です。十五夜の月見と同様、十三夜の月見も日本人に親しまれてきました。十三夜では、収穫した枝豆や栗をお供えます。そのため、「栗名月」、「豆名月」と言われます。 	
19	金	十三夜ご飯			もみじのすまし汁 秋刀魚の塩焼き 五目きんぴら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ さんま ぶたにく さつまあげ	こめくり あぶら じゃがいも さとう	えだまめ ながねぎ ごぼう こんにやく にんじん	31.2 814		
22	月	ご飯			四川風麻婆豆腐 春雨の中華サラダ 巨峰(3粒)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	にんにく しょうが ながねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ ごぼう	33.9 908	23日(火) 石川県郷土料理 小豆飯は田の神様に供えるごちそうの一つです。大盛にして供え、田の神様をもてなした後は、家族で分け合って食べます。赤飯の場合もありますが、「米を蒸す」ため稲作には縁起が悪いと考えられているそうです。 	
23	火	小豆飯			さつま芋豚汁 めばるのねぎ塩焼き 切り干し大根の炒り煮	あずき ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ めばる あぶらあげ	こめ あぶら さつまいも ごまあぶら さとう	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ にんにく きりぼしだいこん ほししいたけ さやいんげん	35 819		
24	水	スパゲティ ミートソース (スパゲティ)			(ミートソース) 小松菜とキャベツのサラダ はちみつレモンゼリー	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブあぶら あぶら さとう はちみつレモンゼリー	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト こまつな キャベツ	32.2 886	31日(水) ハロウィン ハロウィンの由来は、秋の収穫祭と悪霊を祓う儀式であると言われています。魔除けとして「ジャック・オーランタン」と呼ばれる、かぼちゃをくり抜いて顔を作った中にろうそくを立ててたちょうちゃんが飾られたりします。給食でもかぼちゃを使った料理をとり入れました。 	
25	木	ご飯			大根と油揚げの味噌汁 鱈の竜田揚げ うの花炒め	ぎゅうにゅう みそ わかめ さば とり にく あぶらあげ おから	こめ あぶら でんぶん さとう	だいこん えのきたけ ながねぎ しょうが にんにく にんじん さやいんげん	31 909		
26	金	ご飯			すいとん汁 スタミナ炒め りんご	ぎゅうにゅう とり にく あぶらあげ ぶたにく	こめ あぶら すいとん ごま	ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ こまつな ながねぎ たまねぎ キャベツ たら えのきたけ りんご にんにく	29.4 802		
29	月	キムチ チャーハン			にらたまスープ キャベツとチンゲンサイのサラダ みかん	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とり にく とうふ たまご	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく にんじん はくさいキムチ ながねぎ ほししいたけ たら しょうが キャベツ チンゲンサイ みかん	32.7 805		
30	火	ご飯			豆腐と小松菜の味噌汁 鱈の塩焼 じゃが芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ さけ ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	えのきたけ こまつな ながねぎ にんじん たまねぎ しょうが グリーンピース	38.6 810		
31	水	柏パン			かぼちゃスープ チキンカツ ダイスサラダ (バックソース)	ぎゅうにゅう なまクリーム とり にく	かしわパン バター こむぎこ パンこ あぶら オリーブあぶら さとう	たまねぎ かぼちゃ だいこん にんじん きゅうり	35.5 890	お知らせ 学校給食実施基準の一部改正について 学校給食の献立は、「児童または生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準(以下、摂取基準)」に基づき作成されています。この度学校給食法に基づき、この摂取基準の、エネルギー、たんぱく質、カルシウム、マグネシウム、食塩の基準値について改正が行われ、平成30年8月1日から施行されました。これに伴い、福生市におきましても、改正された摂取基準に沿った献立作成を10月分より行います。	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度10月分の給食費の口座引き落としは、10月31日(水)です。納め忘れのないようお願いします。						福生市の 平均栄養価	エネルギー 851 キロカロリー	たんぱく質 33.8 グラム			

お知らせ

学校給食実施基準の一部改正について

学校給食の献立は、「児童または生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準(以下、摂取基準)」に基づき作成されています。この度学校給食法に基づき、この摂取基準の、エネルギー、たんぱく質、カルシウム、マグネシウム、食塩の基準値について改正が行われ、平成30年8月1日から施行されました。これに伴い、福生市におきましても、改正された摂取基準に沿った献立作成を10月分より行います。

