

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 (あかたのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)					
1	火	○	ごはん だいこんとじゃがいものみそしる(ムロアジだし) あつあげのそぼろに とうきょうさんいとかんてんのサラダ	だいずいんりょう みそ わかめ ぶたにく だいず なまあげ かんてん	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	だいこん えのきたけ しょうが たまねぎ えだまめ にんじん キャベツ こまつな	598	23.7	ついたち とみん ひ 1日 都民の日 はちじょうじま 八丈島でとれたム ロアジでだしをとつ た味噌汁と伊豆諸 島でとれた糸寒天 を使ったサラダを出 します。おいしい東 京を味わってくださ い。		
2	水	○	こめこむしパン カレーうどん ささかまほこのいそべあげ はくさいともやしのおひたし	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ あおのり かつおぶし	こめこパン あぶら でんぷん こめこめん こめこ やまいも	たまねぎ ほうれんそう ながねぎ はくさい もやし にんじん	624	22.3	みつか しょうどりより 3日 郷土料理 「三重県」 おだのぶなが ゆうかん 織田信長と勇敢に 戦った三岳寺の僧 兵たちがスタミナ源 として食べていた、 にんにくと季節の 野菜がたっぷりの 料理です。		
3	木	○	ごはん さばのねぎしおやき きりぼしだいこんのいりに	だいずいんりょう ぶたにく とうふ みそ さば あぶらあげ	こめ あぶら さとも ごまあぶら さとう	にんにく ごぼう にんじん ほししいたけ れんこん はくさい ながねぎ きりぼしだいこん	657	25.1	よつか いわしひ 4日 いわしの日 1(い)0(わ)4(し) でいわしの日です。 じゃこサラダのちり めんじゃこやしらす もいわしです。		
4	金	○	ごはん けんちんじる いわしのこうみやき じゃこサラダ	だいずいんりょう あぶらあげ とうふ いわし ちりめんじゃこ	こめ あぶら ごまあぶら さとも さとう	ごぼう こんにやく にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり	589	25.2	ここのか とうきょう 9日 東京オリ ピック開幕 1964年10月10日 に、第18回オリ ピック競技大会が 東京都で開幕しま した。東京2020オリ ンピックまであと約 300日です。今回は 験を担いでチキン カツを出します。		
7	月	○	チキンピラフ キャベツとベーコンのスープ チリコンカン ミックスフルーツ	とり だいずいんりょう ベーコン だいず	こめ あぶら でんぷん さとう	にんじん たまねぎ パセリ えのきたけ コーン キャベツ にんにく トマト りんご もも ようなし レモン	622	24.6	ここのか とうきょう 9日 東京オリ ピック開幕 1964年10月10日 に、第18回オリ ピック競技大会が 東京都で開幕しま した。東京2020オリ ンピックまであと約 300日です。今回は 験を担いでチキン カツを出します。		
8	火	○	ごはん あつあげといかのちゅうかに こんにやくサラダ みかん	だいずいんりょう ぶたにく いか なまあげ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ こんにやく キャベツ きゅうり みかん	676	28.6	ここのか とうきょう 9日 東京オリ ピック開幕 1964年10月10日 に、第18回オリ ピック競技大会が 東京都で開幕しま した。東京2020オリ ンピックまであと約 300日です。今回は 験を担いでチキン カツを出します。		
9	水	コ	こめこメープルかぼちゃパン キャロットポタージュ チキンカツ カラフルサラダ	だいずいんりょう とうにゅう とりにく	こめこメープルかぼちゃパン あぶら じゃがいも こめこ こめパンこ さとう	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり コーン レモン	566	20.3	ここのか とうきょう 9日 東京オリ ピック開幕 1964年10月10日 に、第18回オリ ピック競技大会が 東京都で開幕しま した。東京2020オリ ンピックまであと約 300日です。今回は 験を担いでチキン カツを出します。		
10	木	○	ごはん にくじゃが めばるのやくみだれがけ こまつなとえのきののりあえ	だいずいんりょう ぶたにく めばる のり	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま でんぷん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん しらたき グリンピース ながねぎ こまつな キャベツ えのきたけ	656	28.1	ここのか とうきょう 9日 東京オリ ピック開幕 1964年10月10日 に、第18回オリ ピック競技大会が 東京都で開幕しま した。東京2020オリ ンピックまであと約 300日です。今回は 験を担いでチキン カツを出します。		
11	金	○	じゅうさんやごはん もみじのすましじる さんまのしおやき ごもくきんぴら	だいず だいずいんりょう とうふ かまぼこさんま ぶたにく さつまあげ	こめ くり あぶら さとう じゃがいも	えのきたけ ほうれんそう ながねぎ ごぼう こんにやく にんじん えだまめ	608	25.1	ここのか とうきょう 9日 東京オリ ピック開幕 1964年10月10日 に、第18回オリ ピック競技大会が 東京都で開幕しま した。東京2020オリ ンピックまであと約 300日です。今回は 験を担いでチキン カツを出します。		
15	火	○	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる さわらのてりやき ごまあえ	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ さわら	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごま	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん もやし こまつな	604	24.7	ここのか とうきょう 9日 東京オリ ピック開幕 1964年10月10日 に、第18回オリ ピック競技大会が 東京都で開幕しま した。東京2020オリ ンピックまであと約 300日です。今回は 験を担いでチキン カツを出します。		
16	水	○	ツナおろしスパゲッティ とりにくのあまからだれがけ キャベツとこまつなのサラダ	まぐろ フレーク のり だいずいんりょう とりにく	こめこめん オリーブあぶら さとう でんぷん	だいこん しょうが にんじん キャベツ こまつな コーン にんにく	589	26.8	ここのか とうきょう 9日 東京オリ ピック開幕 1964年10月10日 に、第18回オリ ピック競技大会が 東京都で開幕しま した。東京2020オリ ンピックまであと約 300日です。今回は 験を担いでチキン カツを出します。		
17	木	○	ごぼういりぶたどん かいそうサラダ みかん	ぶたにく だいずいんりょう 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 きゅうり キャベツ みかん	625	24.4	ここのか とうきょう 9日 東京オリ ピック開幕 1964年10月10日 に、第18回オリ ピック競技大会が 東京都で開幕しま した。東京2020オリ ンピックまであと約 300日です。今回は 験を担いでチキン カツを出します。		
18	金	○	ごはん とうふとチンゲンサイのスープ とりにくとキャベツのみそいため フルーツあんにと豆腐	だいずいんりょう ぶたにく とうふ とりにく みそ かんてん とうにゅう	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	たまねぎ しょうが チンゲンサイ ながねぎ にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ りんご もも ようなし レモン	601	24.6	ここのか とうきょう 9日 東京オリ ピック開幕 1964年10月10日 に、第18回オリ ピック競技大会が 東京都で開幕しま した。東京2020オリ ンピックまであと約 300日です。今回は 験を担いでチキン カツを出します。		
21	月	○	ごはん とりごぼうじる いかにたつたあげ さともそぼろに	だいずいんりょう とりにく とうふ みそ いか ぶたにく だいず	こめ あぶら でんぷん さとも さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ	654	28.6	ここのか とうきょう 9日 東京オリ ピック開幕 1964年10月10日 に、第18回オリ ピック競技大会が 東京都で開幕しま した。東京2020オリ ンピックまであと約 300日です。今回は 験を担いでチキン カツを出します。		
23	水	○	こめこスライスパン あおだいのチャウダー とびうおのハンバーグ ごぼうとキャベツのサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう だいず とびうお ぶたにく	こめこパン じゃがいも コーンスターチ こめパンこ さとう でんぷん ごま ごまあぶら	たまねぎ しょうが ごぼう にんじん キャベツ	636	30.0	ここのか とうきょう 9日 東京オリ ピック開幕 1964年10月10日 に、第18回オリ ピック競技大会が 東京都で開幕しま した。東京2020オリ ンピックまであと約 300日です。今回は 験を担いでチキン カツを出します。		
24	木	○	ごはん マーボー豆腐 はるさめのちゅうかサラダ みかん	だいずいんりょう ぶたにく だいず みそ とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	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 チンゲンサイ みかん	661	24.9	ここのか とうきょう 9日 東京オリ ピック開幕 1964年10月10日 に、第18回オリ ピック競技大会が 東京都で開幕しま した。東京2020オリ ンピックまであと約 300日です。今回は 験を担いでチキン カツを出します。		
25	金	○	ごはん いなかじる ぎんざけのしおやき キャベツとほうれんそうのおひたし	だいずいんりょう とりにく なまあげ さけ かつおぶし	こめ あぶら でんぷん	ごぼう こんにやく ぶなしめじ にんじん だいこん ながねぎ キャベツ ほうれんそう	574	25.5	ここのか とうきょう 9日 東京オリ ピック開幕 1964年10月10日 に、第18回オリ ピック競技大会が 東京都で開幕しま した。東京2020オリ ンピックまであと約 300日です。今回は 験を担いでチキン カツを出します。		
28	月	○	カレーライス わかめときゅうりのすのもの みかん	ぶたにく だいず だいずいんりょう わかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご きゅうり キャベツ みかん	668	19.1	ここのか とうきょう 9日 東京オリ ピック開幕 1964年10月10日 に、第18回オリ ピック競技大会が 東京都で開幕しま した。東京2020オリ ンピックまであと約 300日です。今回は 験を担いでチキン カツを出します。		
29	火	○	キムチチャーハン にらととうふのスープ ほうれんそうともやしのナムル あおりんごゼリー	ぶたにく みそ だいずいんりょう とりにく とうふ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	にんにく はくさいキムチ ながねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にら もやし ほうれんそう あおりんごゼリー	606	20.3	ここのか とうきょう 9日 東京オリ ピック開幕 1964年10月10日 に、第18回オリ ピック競技大会が 東京都で開幕しま した。東京2020オリ ンピックまであと約 300日です。今回は 験を担いでチキン カツを出します。		
30	水	○	こめこまるパン かぼちゃスープ ウインナーのトマトソース キャベツとコーンのサラダ	だいずいんりょう とうにゅう ウインナー	こめこパン あぶら オリーブあぶら さとう	たまねぎ かぼちゃ にんにく トマト キャベツ にんじん きゅうり コーン	691	18.7	ここのか とうきょう 9日 東京オリ ピック開幕 1964年10月10日 に、第18回オリ ピック競技大会が 東京都で開幕しま した。東京2020オリ ンピックまであと約 300日です。今回は 験を担いでチキン カツを出します。		
31	木	○	ごはん はくさいのみそしる まめあじのなんばんづけ(1こ) じゃがいものそぼろに	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ あじ ぶたにく だいず	こめ あぶら でんぷん さとう じゃがいも	えのきたけ はくさい たまねぎ にんじん しょうが グリンピース	656	24.0	ここのか とうきょう 9日 東京オリ ピック開幕 1964年10月10日 に、第18回オリ ピック競技大会が 東京都で開幕しま した。東京2020オリ ンピックまであと約 300日です。今回は 験を担いでチキン カツを出します。		
給食回数							21	回	平均栄養量	627	24.5
※ 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。

◎豆乳欄の「コ」はコーヒードブルです。

《問い合わせ先》

◎給食内容や食物アレルギー等について御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。

福生市学校給食センター

◎10月分給食費の口座引き落としは、10月31日(木)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

(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)

令和元年度10月

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	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える					
1	火	○	ご飯 大根とじゃが芋の味噌汁(ムロアジだし) 厚揚げのそぼろ煮 東京産糸寒天のサラダ	だいずいんりょう みそ わかめ ぶたにく だいず なまあげ かんでん	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	だいこん えのきたけ しょうが たまねぎ えだまめ にんじん キャベツ こまつな	777	29.6	1日 都民の日 <small>はちじょうじま</small> 八丈島でとれたム ロアジでだしをとつ た味噌汁と伊豆諸 島でとれた糸寒天 を使ったサラダを出 します。おいしい東 京を味わってくださ い。 		
2	水	○	米粉蒸しパン カレーうどん 笹かまぼこの磯辺揚げ 白菜ともやしのおひたし	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ あおのり かつおぶし	こめこパン あぶら でんぷん こめこめん こめこ やまいも	たまねぎ ほうれんそう ながねぎ はくさい もやし にんじん	903	28.4			
3	木	○	ご飯 僧兵汁 鯖のねぎ塩焼き 切り干し大根の炒り煮	だいずいんりょう ぶたにく とうふ みそ さば あぶらあげ	こめ あぶら さとも ごまあぶら さとう	にんにく ごぼう にんじん ほししいたけ れんこん はくさい ながねぎ きりぼしだいこん	875	32.4			
4	金	○	ご飯 けんちん汁 鯛の香味焼き じゃこサラダ	だいずいんりょう あぶらあげ とうふ いわし ちりめんじゃこ	こめ あぶら ごまあぶら さとも さとう	ごぼう こんにやく にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり	771	32.7			
7	月	○	チキンピラフ キャベツとベーコンのスープ チリコンカン ミックスフルーツ	とりにく だいずいんりょう ベーコン だいず	こめ あぶら でんぷん さとう	にんじん たまねぎ パセリ えのきたけ コーン キャベツ にんにく トマト りんご もも ようなし レモン	848	31.6		3日 郷土料理 「三重県」 <small>ゆうかん</small> 織田信長と勇敢に 戦った三岳寺の僧 兵たちがスタミナ源 として食べていた、 にんにくと季節の 野菜がたっぷりの 料理です。	
8	火	○	ご飯 厚揚げといかの中華煮 こんにやくサラダ みかん	だいずいんりょう ぶたにく いか なまあげ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ こんにやく キャベツ きゅうり みかん	872	36.3			
9	水	コ	米粉メープルかぼちゃパン キャロットポタージュ チキンカツ カラフルサラダ	だいずいんりょう とうにゅう とりにく	こめこメープルかぼちゃパン あぶら じゃがいも こめこ こめパンこ さとう	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり コーン レモン	770	25.6			
10	木	○	ご飯 肉じゃが めばるの薬味だれがけ 小松菜とえのきののり和え	だいずいんりょう ぶたにく めばる のり	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま でんぷん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん しらたき グリンピース ながねぎ こまつな キャベツ えのきたけ	857	36.7			
11	金	○	十三夜ご飯 もみじのすまし汁 さんまの塩焼き 五目きんぴら	だいず だいずいんりょう とうふ かまぼこさんま ぶたにく さつまあげ	こめ くり あぶら さとう じゃがいも	えのきたけ ほうれんそう ながねぎ ごぼう こんにやく にんじん えだまめ	756	30.6		4日 いわしの日 1(い)0(わ)4(し) でいわしの日です。 じゃこサラダのちり めんじゃこやしらす もいわしです。 	
15	火	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 さわらの照り焼き ごま和え	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ さわら	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごま	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん もやし こまつな	795	32.5			
16	水	○	ツナおろしスパゲッティ 鶏肉の甘辛だれがけ キャベツと小松菜のサラダ	まぐろフレーク のり だいずいんりょう とりにく	こめこめん オリーブあぶら さとう でんぷん	だいこん しょうが にんじん キャベツ こまつな コーン にんにく	754	35.0			
17	木	○	ごぼう入り豚丼 海藻サラダ みかん	ぶたにく だいずいんりょう 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 きゅうり キャベツ みかん	771	29.8	9日 東京オリ ンピック開幕 1964年10月10 日に、第18回オリ ンピック競技大会が 東京都で開幕しま した。東京2020オリ ンピックまであと約 300日です。今回は 旗手を担いでチキン カツを出します。 		
18	金	○	ご飯 豆腐とチンゲンサイのスープ 鶏肉とキャベツの味噌炒め フルーツ杏仁豆腐	だいずいんりょう ぶたにく とうふ とりにく みそ かんでん とうにゅう	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	たまねぎ しょうが チンゲンサイ ながねぎ にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ りんご もも ようなし レモン	783	31.1			
21	月	○	ご飯 鶏ごぼう汁 いかの竜田揚げ 里芋のそぼろ煮	だいずいんりょう とりにく とうふ みそ いか ぶたにく だいず	こめ あぶら でんぷん さとも さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ	857	37.6			
23	水	○	米粉スライスパン 青大豆のチャウダー とびうおのハンバーグ ごぼうとキャベツのサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう だいず とびうお ぶたにく	こめこパン じゃがいも コーンスターチ こめパンこ さとう でんぷん ごま ごまあぶら	たまねぎ しょうが ごぼう にんじん キャベツ	857	38.7			
24	木	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ みかん	だいずいんりょう ぶたにく だいず みそ とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	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 チンゲンサイ みかん	846	31.5			
25	金	○	ご飯 田舎汁 銀鮭の塩焼き キャベツとほうれん草のおひたし	だいずいんりょう とりにく なまあげ さけ かつおぶし	こめ あぶら でんぷん	ごぼう こんにやく ぶなしめじ にんじん だいこん ながねぎ キャベツ ほうれんそう	755	33.7	11日 十三夜 十五夜に次いで美 しい月といわれ、栗 や大豆をお供えし ます。 		
28	月	○	カレーライス わかめときゅうりの酢の物 みかん	ぶたにく だいず だいずいんりょう わかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご きゅうり キャベツ みかん	855	22.9			
29	火	○	キムチチャーハン にらと豆腐のスープ ほうれん草ともやしのナムル 青りんごゼリー	ぶたにく みそ だいずいんりょう とりにく とうふ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	にんにく はくさいキムチ ながねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にら もやし ほうれんそう あおりんごゼリー	765	25.0			
30	水	○	米粉丸パン かぼちゃスープ ウインナーのトマトソース キャベツとコーンのサラダ	だいずいんりょう とうにゅう ウインナー	こめこパン あぶら オリーブあぶら さとう	たまねぎ かぼちゃ にんにく トマト キャベツ にんじん きゅうり コーン	923	23.5	30日 ハロウィン 		
31	木	○	ご飯 白菜の味噌汁 豆あじの南蛮漬(2個) じゃが芋のそぼろ煮	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ あじ ぶたにく だいず	こめ あぶら でんぷん さとう じゃがいも	えのきたけ はくさい たまねぎ にんじん しょうが グリンピース	929	34.0			
給食回数							21	回	平均栄養量	825	31.4
※ 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。

◎豆乳欄の「コ」はコーヒードブルです。

《問い合わせ先》

◎給食内容や食物アレルギー等について御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。

福生市学校給食センター

◎10月分給食費の口座引き落としは、10月31日(木)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

(電話) 042-551-8351