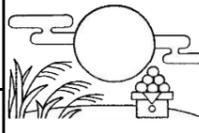


学校給食予定献立表

令和元年度10月

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	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える					
1	火	東京牛乳	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	ぎゅうにゅう 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 はちじょうじま 八丈島でとれたム ロアジでだしをとつ		
2	水	○	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 (糸削り節)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ あおのり かつおぶし	むしパン あぶら でんぷん うどん こむぎこ	たまねぎ ほうれんそう ながねぎ こなちゃ ほうさい もやし にんじん	802	30.1	た味噌汁と伊豆諸 島でとれた糸寒天 を使ったサラダ、多 摩地区産の牛乳を		
3	木	○	ご飯 僧兵汁 鯖のねぎ塩焼き 切り干し大根の炒り煮	ぎゅうにゅう 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 ほうさい ながねぎ きりぼしだいこん	882	33.0	出します。おいしい 東京を味わってくだ		
4	金	○	ご飯 けんちん汁 鯖の香味焼き じゃこサラダ	ぎゅうにゅう 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	768	32.1	さい。 		
7	月	○	チキンピラフ キャベツと卵のスープ チリコンカン フルーツヨーグルト	とり ぎゅうにゅう ベーコン たまご だいず ヨーグルト	こめ バター でんぷん あぶら こむぎこ 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 パイナップル もも みかん	883	34.7	3日 郷土料理 「三重県」 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		
8	火	○	ご飯 厚揚げとうずら卵の中華煮 こんにやくサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご えび なまあげ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら ごまドレッシング	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	884	37.0	野菜がたっぷりの 料理です。		
9	水	□	明日葉パン(オリーブ冠の形) キャロットポターージュ チキンカツ カラフルサラダ	コーヒーミルク ぎゅうにゅう なまクリーム とり にく	あしたばパン バター じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら 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	801	33.2	にんにくと季節の		
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 (刻みのり)	ぎゅうにゅう 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	36.6			
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 ぎゅうにゅう 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	753	30.3	4日 いわしの日 1(い)0(わ)4(し) でいわしの日です。		
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	ぎゅうにゅう 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	32.4	じゃこサラダのちり めんじゃこやしらす もいわしです。		
16	水	○	ツナおろしスパゲッティ (刻みのり) 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 ぎゅうにゅう とり にく	スパゲッティ オリーブ あぶら さとう でんぷん ドレッシング	だいこん しょうが にんじん キャベツ こまつな コーン	816	38.5			
17	木	○	ごぼう入り豚丼 海藻サラダ みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう かいそうミックス	こめ あぶら さとう ドレッシング	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	767	29.7	9日 東京オリ		
18	金	○	ご飯 豆腐と卵のスープ 鶏肉とキャベツの味噌炒め フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう とうふ たまご とり にく みそ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう あん こんどうふ	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 パイナップル もも みかん レモン	778	30.3	ピック開幕 1964年10月10日 に、第18回オリ		
21	月	○	ご飯 鶏ごぼう汁 いかの竜田揚げ 里芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅう 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 たまねぎ	852	37.3	ピック競技大会が 東京都で開幕しま した。東京2020オリ		
23	水	○	黒砂糖食パン 青大豆のチャウダー ツナ入りオムレツ ごぼうとキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず なまクリーム たまご まぐろ フレーク	くろざとうパン こむぎこ バター じゃがいも ドレッシング	たまねぎ パセリ ごぼう にんじん キャベツ	838	35.6	ンピックまであと約 300日です。今回は		
24	木	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ みかん	ぎゅうにゅう 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 ドレッシング	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	839	31.5	優勝者に与えられ るオリーブ冠をかた どった、東京都産		
25	金	○	ご飯 田舎汁 銀鮭の塩焼き 落花生和え	ぎゅうにゅう とり にく なまあげ さけ みそ	こめ あぶら でんぷん さとう らっかせい	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	790	34.1	の明日葉を使った パンを出します。		
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 ぎゅうにゅう 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	22.8	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。		
29	火	○	キムチチャーハン にらたまスープ 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 ぎゅうにゅう とり にく とうふ たまご	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	にんにく ほうさい 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	792	26.6			
30	水	○	コッペパン 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	ぎゅうにゅう なまクリーム ウインナー チーズ	コッペパン バター オリーブ あぶら さとう あぶら	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	839	28.0			
31	木	○	ご飯 白菜の味噌汁 豆あじの南蛮漬け(2個) じゃが芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅう 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 こむぎこ さとう じゃがいも	えのきたけ ほうさい たまねぎ にんじん しょうが グリンピース	931	34.4	30日 ハロウィン 		
給食回数							21	回	平均栄養量	824	32.3
※ 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。 ◎牛乳欄の「□」はコーヒーミルクです。 《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