

# 学校給食予定献立表

(中学校・通常給食)

福生市学校給食センター

令和元年度11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	金	○	吹き寄せご飯 けんちん汁 鯖の塩焼き 小松菜とえのきののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ さば のり	こめ くり あぶら ごまあぶら さといも さとう	ぶなしめじ えだまめ 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 こまつな キャベツ えのきたけ	811	30.2	3日 文化の日 		
5	火	○	コーンピラフ ポトフ サーモンのスパイス焼き ダイスサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー サーモントラウト	こめ バター あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ コーン セロリー にんじん キャベツ だいこん きゅうり	822	31.2	日本の伝統的な食文化として、旬の食材(栗や里芋)を取り入れた、一汁二菜の和食を作ります。(1日に実施)		
6	水	○	はちみつ食パン ポークビーンズ カップチーズオムレツ キャベツときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご チーズ	はちみつパン あぶら じゃがいも さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり レモン	886	39.1			
7	木	○	あぶたま丼 キャベツと小松菜のお浸し (糸削り節) みかん	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな えのきたけ みかん	836	31.4			
8	金	○	ご飯 のっぺい汁 いかのおぎソースかけ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いか	こめ あぶら さといも でんぷん さとう ごまあぶら	にんじん だいこん こまつな ながねぎ しょうが ごぼう こんにやく れんこん	792	29.0	8日 いい歯の日 「118」の語呂合わせで、噛みごたえのある食材を使います。(いか・ごぼう)		
11	月	○	ターメリックライス キーマカレー ポテトサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ チーズ	こめ あぶら じゃがいも ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり みかん	861	28.4			
12	火	○	さつま芋ご飯 白菜の味噌汁 めばるの照り焼き さつま揚げとこんにやくの煮物	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ めばる とり にく さつまあげ	こめ さつまいも あぶら さとう でんぷん	えのきたけ はくさい しょうが こんにやく にんじん	724	35.7	日本歯科医師会のキャラクター「よ坊さん」		
13	水	コ	パンプキン食パン かぶとじゃが芋のミルクスープ 白身魚のアーモンドフライ キャベツとコーンのサラダ	コーヒーミルク ベーコン ぎゅうにゅう メルルーサ	パンプキンパン じゃがいも こむぎこ アーモンド あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん かぶ ほうれんそう キャベツ コーン	828	33.9			
14	木	○	ご飯 呉汁 さんまの蒲焼き もやしと小松菜の酢の物	ぎゅうにゅう だいず とうにゅう あぶらあげ みそ さんま	こめ あぶら でんぷん さとう	にんじん だいこん ぶなしめじ ながねぎ しょうが もやし キャベツ こまつな	915	30.3			
15	金	○	ポークストロガノフ キャベツと海藻のサラダ みかん	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう かいそうミックス	こめ バター あぶら こむぎこ さとうドレッシング	パセリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり みかん	882	25.9			
18	月	○	ご飯 キムチスープ 中華風照り焼きハンバーグ チンゲンサイともやしのナムル	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく たまご おから	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん さとうドレッシング	にんにく しょうが えのきたけ はくさいキムチ ながねぎ いら たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん	805	29.0	19日 食育の日 今月は静岡県の名産品「黒はんぺん」をフライにします。		
19	火	○	しらすご飯 もやしと油揚げの味噌汁 黒はんぺんフライ ごぼうとれんこんのサラダ	しらすぼし ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ころもはんぺん	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	もやし こまつな ごぼう にんじん れんこん	809	28.0			
20	水	○	ごま味噌つけ麺 きゅうりの中華漬け マーラーカオ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら あぶら ごま さとう マーラーカオ	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ きゅうり	776	27.4			
21	木	○	ご飯 厚揚げとうずら卵のそぼろ煮 小松菜とじゃこの炒め物 りんご	ぎゅうにゅう とり にく だいず なまあげ とうずら たまご ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん にんにく キャベツ ぶなしめじ こまつな りんご	874	37.6			
22	金	○	五穀ご飯 すまし汁 鯖の香味焼き ごま和え	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ さば	こめ ごこくまい あぶら さとう ごま	にんじん だいこん ながねぎ こまつな しょうが もやし ほうれんそう	802	30.1	20日 ごま味噌つけめん 中華めんをごま味噌の汁につけながら食べてください。		
25	月	○	チャーハン 白菜の中華スープ いかのチリソースかけ フルーツ白玉	やきぶた たまご ぎゅうにゅう とうふ いか	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう しらたまもち	ながねぎ にんじん はくさい しょうが チンゲンサイ にんにく たまねぎ レモン りんご もも ようなし	886	31.8			
26	火	○	ご飯 小松菜と豆腐の味噌汁 鰯の竜田揚げ 刻み昆布とさつま揚げの炒め煮	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ いわし こんぶ さつまあげ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	えのきたけ だいこん こまつな ながねぎ しょうが にんじん	835	33.8			
27	水	○	ココアパン コーンシチュー 鶏肉のカレー焼き キャベツと小松菜のサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とり にく	ココアパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら オリーブあぶら さとう	たまねぎ にんじん エリンギ コーン パセリ にんにく キャベツ こまつな	809	34.3	23日 新嘗祭 24日 和食の日 新嘗祭はその年に収穫された五穀をお供えし、感謝する行事です。五穀ごはんは一汁二菜の和食を作ります。(22日に実施)		
28	木	○	ご飯 かぶとわかめの味噌汁 鯖の塩こうじ焼き 肉じゃが	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ さわら ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ かぶ しょうが にんじん しらすき さやいんげん	818	36.1			
29	金	○	中華丼 春雨サラダ みかん	ぶたにく いか とうずら たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめドレッシング	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい キャベツ みかん	808	28.9			
給食回数							20	回	平均栄養量	829	31.6
※ 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「コ」はコーヒーミルクです。

◎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。

◎11月分給食費の口座引き落としは、12月2日(月)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。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351