

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となる (あかたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)				
1	金	○	ふきよせごはん けんちんじる さばのしおやき こまつなとえのきのりあえ (きざみのり)	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	623	23.7	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やき 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	591	23.4	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	○	はちみつしよくパン 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	699	32.0		
7	木	○	あぶたまどん キャベツとこまつなのおひたし (しとけずりぶし) 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	648	25.0		
8	金	○	ごはん のっぺいじる いかのねぎソースかけ 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	608	22.3	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	684	23.0		
12	火	○	さつまいもごはん はくさいのみそしる めばるのてりやき さつまあげとこんにやくのもの	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	570	27.3		
13	水	コ	パンブキンしよくばん かぶとじゃがいものミルクスープ しろみざかな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	パンブキンパン 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	633	25.6		
14	木	○	ごはん ごじる さんまのかばやき もやしとこまつなのすのもの	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	706	24.2		
15	金	○	ポークストロガノフ キャベツとかいそうのサラダ 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	685	20.7	日本歯科医師会の キャラクター「よ坊さん」 	
18	月	○	ごはん キムチスープ ちゅうかふうてりやきハンバーグ 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 たら たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん	621	22.9	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	○	しらすごはん もやしとあぶらあげのみそしる くろはんぺんフライ 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 くろはんぺん	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	647	23.4		
20	水	○	ごまみそつけめん きゅうりのちゅうかづけ 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	598	21.7		
21	木	○	ごはん あつあげとうずらたまごのそぼろに こまつなとじゃこのいためもの 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	678	29.6		
22	金	○	ごこくごはん すましじる さばのこうみやき ごまあえ	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	608	23.1	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 はくさいのちゅうかスープ いかのチリソースかけ フルーツしらたま	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	665	24.2		
26	火	○	ごはん こまつなととうふのみそしる いわしのたつたあげ きざみこんぶとさつまあげのいために	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	633	25.8		
27	水	○	ココアパン コーンシチュー とりにくのカレーやき キャベツとこまつなのサラダ	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	622	27.5	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、ご 感謝する行事です。五 穀ごはんといちじゅうさい 和食を作ります。(22日 に実施) 	
28	木	○	ごはん かぶとわかめのみそしる さわらのしおこうじやき にくじゃが	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 しらたき さやいんげん	619	27.3		
29	金	○	ちゅうかどん はるさめサラダ 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	617	23.1		
給食回数 20回							平均栄養量	638	24.8	
※ 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。 ◎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