

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 (あかたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりたべもの)					
28	水	○	だいたいリスパゲッティミートソース コーンとこまつなのサラダ れいとうみかん	ぶたにく だいた いずいんりょう	こめこめん オリーブあぶ ら さとう	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト コーン こまつな キャベツ みかん	595	20.4	9月1日 防災の日 		
29	木	○	なつやさいのカレーライス ゆでとうもろこし ダイスサラダ	ぶたにく レンズまめ だいたいんりょう	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 かぼちゃ なす りんご トマト とうもろこし だいたいこん きゅうりにんじん	701	19.6			
30	金	○	ごはん さいがいびちくようみそしる さばのおろしだれがけ こまつなとえのきのりあえ	だいたいんりょう わかめ みそ さば のり	こめ あぶら でんぶん さとう	たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ だいたいこん こまつな えのきたけ	648	21.9	福生市の給食センター は、災害が起きた時に 避難所になります。災 害用に備蓄している乾 燥みそ汁を給食に使い ます。(8/30に実施)		
2	月	○	ごはん けんちんじる さわらのさいきょうやき きりぼしだいたいこんのいりに	だいたいんりょう とうふ さわら みそ あぶらあげ	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 だいたいこん ながねぎ きりぼしだいたいこん	592	24.6			
3	火	○	ごはん ちゅうかふうスープ すぶた きよほう(2つ)	だいたいんりょう ぶたにく とうふ	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ながねぎ しょうが ピーマン ぶどう	627	23.4			
4	水	○	こめこまるパン ビーンズスープ ハニーマスタードチキン キャベツときゅうりのサラダ	だいたいんりょう ベーコン しろいんげんまめ とり	こめこパン じゃがいも はちみつ あぶら さとう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	611	23.7	このちゅうがよ せつ 9日 重陽の節句  3月3日の		
5	木	○	ごはん にくとうふ ごまあえ ミニトマト(2こ)	だいたいんりょう ぶたにく やきとうふ	こめ あぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ ほししいたけ しらたき にんじん キャベツ ほうれんそう ミニトマト	673	24.5	「桃の節句」や 5月5日の「端午の節 句」と同じ五節句の一 つで、菊の花をお酒に 浮かべて飲みます。給 食では菊の形のかまぼ こを汁に浮かべます。		
6	金	○	チキンライス やさいスープ めかじきのガーリックソテー ゼリーポンチ	とり だいたいんりょう ベーコン レンズまめ かじき	こめ あぶら ブロックゼリー さとう	たまねぎ トマト マッシュルーム コーン キャベツ にんじん ぶなしめじ こまつな にんにく りんご もも ようなしレモン	587	23.7			
9	月	○	わかめごはん すましじる(きくかまぼこ) かつおのあまずあん だいたいこんときゅうりのサラダ	わかめ だいたいんりょう とうふ かまぼこ かつお	こめ あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら	にんじん みつばしょうが だいたいこん きゅうり	627	28.3			
10	火	○	ごはん とうふのちゅうかに こんにやくサラダ きよほう(2つ)	だいたいんりょう ぶたにく さつまあげ とうふ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら 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 だいたいこん キャベツ ぶどう	594	23.7	13日 十五夜 「中秋の名月」にお供え をする月見団子を汁に 浮かべます。別名「芋 名月」とも呼び、里芋を お供えすることもありま す。		
11	水	○	こめこライスパン カレーシチュー キャベツとベーコンのソテー ミックスフルーツ	だいたいんりょう ぶたにく だいたい ベーコン	こめこパン あぶら じゃがいも でんぶん さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン りんご もも ようなしレモン	581	19.1			
12	木	○	きつねごはん じゃがいものごまみそに キャベツとしめじのおひたし きよほう(2つ)	あぶらあげ だいたいんりょう とり みるみ かつおぶし	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ キャベツ ぶなしめじ ぶどう	677	25.3			
13	金	○	ごはん つきみじる さけのしおこうじやき ぶたにくとさといものいために	だいたいんりょう あぶらあげ かまぼこ さけ ぶたにく	こめ あぶら しらたまもち さとも さとう	だいたいこん にんじん ながねぎ こまつな しょうが こんにやく	623	26.1	15日 敬老の日 長寿の秘訣として、健 康的な食材「まごわやさ しい」を集めた献立にし ました。(9/17に実施)		
17	火	○	ごはん えのきとじゃがいものみそしる さんまのかばやき キャベツとかいそうのサラダ	だいたいんりょう とうふ みそ さんま かいそうミックス	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま	えのきたけ ながねぎ しょうが にんじん キャベツ	696	22.4			
18	水	○	シーフードクリームスパゲッティ ツナサラダ ロザリオピアンコ(2つ)	とり くに ベーコン とうにゅう いか だいたいんりょう まぐろフレーク	こめこめん オリーブあぶ ら でんぶん あぶら さとう	にんにく たまねぎ エリンギ パセリ キャベツ にんじん きゅうり コーン ぶどう	581	25.4			
19	木	○	こだいまいのごはん にゅうめん やしやし(2ほん) かしわのすきやきに	だいたいんりょう あぶらあげ なると からふとしやも とり くに とうふ	こめ くるまい あぶら こめこめん さとう	にんじん ながねぎ ほししいたけ たまねぎ はくさい	579	27.8			
20	金	○	ごはん たんたんふうスープ とりにくのちゅうかソースがけ にらともやしのナムル	だいたいんりょう ぶたにく とうふ とり くに	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ ごま さとう でんぶん	にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ ながねぎ しょうが にら もやし	615	25.9			
24	火	○	なめし とうふとこまつなのみそしる さわらのてりやき ひじきのごもくに	だいたいんりょう とうふ あぶらあげ みそ さわら さつまあげ だいたい ひじき	こめ あぶら さとう でんぶん	あおな たまねぎ こまつな しょうが にんじん ほししいたけ	589	26.8	敬老の日 		
25	水	○	こめこメープルかぼちゃパン ミネストローネ さけのさざれやき じゃこサラダ	だいたいんりょう ベーコン さけ ちりめんじゃこ	こめこメープルかぼちゃパン さとう むぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめパンこ ごまあぶら あぶら	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ こまつな	572	23.5	19日 食育の日 奈良県の郷土料理、 「にゅうめん」と「かしわ (鶏肉)のすき焼き煮」 を作ります。古代米も奈 良県の名産品です。		
26	木	○	きのこごはん さつまじる いかのてりやき からしあえ	だいたいんりょう とり くに とうふ みそ いか	こめ あぶら さつまいも さとう でんぶん	えのきたけ ぶなしめじ ほししいたけ しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいたいこん ながねぎ こまつな もやし	565	25.4			
27	金	○	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ ごくわせみかん	ぶたにく だいたいんりょう	こめ むぎ あぶら オリーブあぶ ら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン みかん	694	19.4			
30	月	○	ちゅうかどん ちくわのカレーあげ きゅうりのちゅうかづけ	ぶたにく いか だいたいんりょう ちくわ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん こめこ さとう	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 チンゲンサイ きゅうり	664	24.3			
給食回数							22	回	平均栄養量	622	23.9
※ 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。

◎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。

◎給食費の口座引き落としは、8月分は9月2日(月)、9月分は9月30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



# 学校給食予定献立表

令和元年度8・9月

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			
28	水	○	大豆入りスパゲッティミートソース コーンと小松菜のサラダ 冷凍みかん	ぶたにく だいず だいずいんりょう	こめこめん オリーブあぶら あぶら さとう	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト コーン こまつな キャベツ みかん	748	24.8	<b>1日 防災の日</b>  備えは万全ですか？ 福生市の給食センター
29	木	○	夏野菜のカレーライス ゆでとうもろこし ダイスサラダ	ぶたにく レンズまめ だいずいんりょう	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 かぼちゃ なす りんご トマト とうもろこし だいこん きゅうり にんじん	922	24.1	
30	金	○	ご飯 災害備蓄用みそ汁 鯖のおろしだれがけ 小松菜とえのきののり和え	だいずいんりょう わかめ みそ さば のり	こめ あぶら でんぷん さとう	たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ だいこん こまつな えのきたけ	892	28.6	福生市の給食センター は、災害が起きた時に 避難所になります。災 害用に備蓄している乾 燥みそ汁を給食に使い ます。(8/30に実施)
2	月	○	ご飯 けんちん汁 鯖の西京焼き 切り干し大根の炒り煮	だいずいんりょう とうふ さわら みそ あぶらあげ	こめ あぶら ごまあぶら さといも さとう	ごぼう こんにやく にんじん ほしいたけ だいこん ながねぎ きりぼしだいこん	776	32.1	
3	火	○	ご飯 中華風スープ 酢豚 巨峰(2粒)	だいずいんりょう ぶたにく とうふ	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ながねぎ しょうが ピーマン ぶどう	814	29.4	<b>9日 重陽の節句</b>  3月3日の 「桃の節句」や 5月5日の「端午の節 句」と同じ五節句の一 つで、菊の花をお酒に 浮かべて飲みます。給 食では菊の形のかまぼ こを汁に浮かべます。
4	水	○	米粉丸パン ビーンズスープ ハニーマスタードチキン キャベツときゅうりのサラダ	だいずいんりょう ベーコン しろいんげんまめ とりにく	こめパン じゃがいも はちみつ あぶら さとう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	825	30.9	
5	木	○	ご飯 肉豆腐 ごま和え ミニトマト(2個)	だいずいんりょう ぶたにく やきどうふ	こめ あぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ ほしいたけ しらたき にんじん キャベツ ほうれんそう ミニトマト	873	31.0	
6	金	○	チキンライス 野菜スープ めかじきのガーリックソテー ゼリーポンチ	とりにく だいずいんりょう ベーコン レンズまめ かじき	こめ あぶら ブロックゼリー さとう	たまねぎ トマト マッシュルーム コーン キャベツ にんじん ぶなしめじ こまつな にんにく りんご もも ようなし レモン	764	30.7	
9	月	○	わかめご飯 すまし汁(菊かまぼこ) 鯉の甘酢あん 大根ときゅうりのサラダ	わかめ だいずいんりょう とうふ かまぼこ かつお	こめ あぶら でんぷん さとう ごま ごまあぶら	にんじん みつば しょうが だいこん きゅうり	786	33.8	
10	火	○	ご飯 豆腐の中華煮 こんにやくサラダ 巨峰(2粒)	だいずいんりょう ぶたにく さつまあげ とうふ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら 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 だいこん キャベツ ぶどう	768	29.6	<b>13日 十五夜</b> 「中秋の名月」にお供え をする月見団子を汁に 浮かべます。別名「芋 名月」とも呼び、里芋を お供えすることもありま す。
11	水	○	米粉スライスパン カレーシチュー キャベツとベーコンのソテー ミックスフルーツ	だいずいんりょう ぶたにく だいず ベーコン	こめパン あぶら じゃがいも でんぷん さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン りんご もも ようなし レモン	788	24.2	
12	木	○	きつねご飯 じゃが芋のごまみそ煮 キャベツとしめじのお浸し 巨峰(2粒)	あぶらあげ だいずいんりょう とりにく みそ かつおぶし	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ キャベツ ぶなしめじ ぶどう	859	31.6	
13	金	○	ご飯 月見汁 鮭の塩麴焼き 豚肉と里芋の炒め煮	だいずいんりょう あぶらあげ かまぼこ さけ ぶたにく	こめ あぶら しらたまもち さといも さとう	だいこん にんじん ながねぎ こまつな しょうが こんにやく	843	34.8	 <b>16日 敬老の日</b> 長寿の秘訣として、健 康的な食材「まごわやさ しい」を集めた献立にし ました。(9/17に実施) 「ま:豆」「ご:ごま」「わ: わかめ(海藻)」「や:野 菜」「さ:魚」「し:しいた け(きのこ)」「い:芋」
17	火	○	ご飯 えのきとじゃがいもの味噌汁 さんまの蒲焼き キャベツと海藻のサラダ	だいずいんりょう とうふ みそ さんま かいぞうミックス	こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう ごま	えのきたけ ながねぎ しょうが にんじん キャベツ	902	27.5	
18	水	○	シーフードクリームスパゲッティ ツナサラダ ロザリオビアンコ(2粒)	とりにく ベーコン とうにゅう いか だいずいんりょう まぐろフレーク	こめこめん オリーブあぶら でんぷん あぶら さとう	にんにく たまねぎ エリンギ パセリ キャベツ にんじん きゅうり コーン ぶどう	731	31.7	
19	木	○	古代米のご飯 にゅうめん 焼きししゃも(2本) かしわのすき焼き煮	だいずいんりょう あぶらあげ なると からふとししゃも とりにく とうふ	こめ ころまい あぶら こめこめん さとう	にんじん ながねぎ ほしいたけ たまねぎ はくさい	706	32.9	
20	金	○	ご飯 担々風スープ 鶏肉の中華ソースがけ にらともやしのナムル	だいずいんりょう ぶたにく とうふ とりにく	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ ごま さとう でんぷん	にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ ながねぎ しょうが にら もやし	807	33.9	
24	火	○	菜飯 豆腐と小松菜の味噌汁 さわらの照り焼き ひじきの五目煮	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ さわら さつまあげ だいず ひじき	こめ あぶら さとう でんぷん	あおな たまねぎ こまつな しょうが にんじん ほしいたけ	756	34.6	 <b>19日 食育の日</b> 奈良県の郷土料理、 「にゅうめん」と「かしわ (鶏肉)のすき焼き煮」 を作ります。古代米も奈 良県の名産品です。
25	水	○	米粉メープルかぼちゃパン ミネストローネ 鮭のさざれ焼き じゃこサラダ	だいずいんりょう ベーコン さけ ちりめんじゃこ	こめメープルかぼちゃパン さとう むぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめパンこ ごまあぶら あぶら	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ こまつな	791	31.3	
26	木	○	きのご飯 さつま汁 いかの照り焼き からし和え	だいずいんりょう とりにく とうふ みそ いか	こめ あぶら さつまいも さとう でんぷん	えのきたけ ぶなしめじ ほしいたけ しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ こまつな もやし	729	33.1	
27	金	○	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ 極早生みかん	ぶたにく だいずいんりょう	こめ むぎ あぶら オリーブあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン みかん	914	24.1	
30	月	○	中華丼 ちくわのカレー揚げ きゅうりの中華漬け	ぶたにく いか だいずいんりょう ちくわ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん こめこ さとう	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 チンゲンサイ きゅうり	871	29.6	 <b>奈良</b>
給食回数 22 回							平均栄養量	812	
※ 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。

◎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。

◎給食費の口座引き落としは、8月分は9月2日(月)、9月分は9月30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