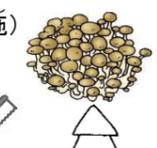
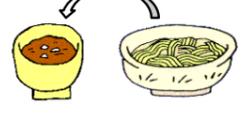


日	曜	豆乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ		
				おもに体をつくるものとなる (あかのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)					
2	月	○	わかめごはん はくさいのみそしる さけのさざれやき ごまあえ	わかめ だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ さけ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめパンこごま さとう	えのきたけ はくさい パセリ にんじん もやし こまつな	607	26.7	3日 文化の日 日本の伝統的な一汁二菜 の和食献立です。(2日に 実施)		
4	水	□	セルフ焼きそばパン チンゲンサイととうふのスープ マセドアンサラダ	ぶたにく あおのり だいずいんりょう とうふ まぐろフレーク	こめこパン あぶら さとう ちゅうかめん(こめこ) でんぷん ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん キャベツ えだまめ コーン チンゲンサイ ながねぎ	571	17.5			
5	木	○	きつねどん はくさいとかいそうのサラダ きつかみかん	とりにく あぶらあげ かいそうミックス	こめ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん はくさい みかん	667	26.4	4日 セルフ焼きそばパン 米粉スライスパンに自分 で焼きそばをはさみます。		
6	金	○	ごはん さつまじる いかのねぎソースかけ きのこわかめのサラダ	だいずいんりょう とりにく とうふ みそ いか わかめ	こめ あぶら さつまいも でんぷん ごまあぶら 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 キャベツ ぶなしめじ きゅうり	600	23.8			
9	月	○	コーンピラフ ビーンズチャウダー サーモンのスパイスやき ツナサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ サーモントラウト まぐろフレーク	こめ オリーブあぶら じゃがいも コーンスターチ さとう	たまねぎ コーン にんじん パセリ キャベツ きゅうり にんにく	675	28.6	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・きのこ) (6日に実施)		
10	火	○	ふりかけごはん あつあげのそぼろに きんぴらごぼう りんご	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり だいずいんりょう とりにく だいず なまあげ	こめ さとう あぶら 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 ごぼう こんにやく れんこん りんご	689	30.0			
11	水	○	ツナおろしスパゲッティ キャベツとブロッコリーのサラダ みかん	まぐろフレーク のり だいずいんりょう	こめこめん オリーブあぶら さとう あぶら	だいこん にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ みかん	585	21.9			
12	木	○	ごはん かぶとこまつなのみそしる さばのしおやき にくじゃが	だいずいんりょう あぶらあげ みそ さば ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぶなしめじ かぶ こまつな しょうが たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	648	25.9	日本歯科医師会の キャラクター「よ坊さん」		
13	金	○	ターメリックライス カレーシチュー ダイスサラダ みかん	だいずいんりょう ぶたにく とうにゅう だいず	こめ オリーブあぶら あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん きゅうり みかん	625	18.5	10日 ふりかけご飯 給食センターの手作りふ りかけをご飯にのせてい ます。		
16	月	○	チャーハン はくさいのちゅうかスープ とりにくのチリソースかけ フルーツしらたま	やきぶた なたと だいずいんりょう ぶたにく とうふ とりにく	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぷん さとう ごま しらたまもち	ながねぎ コーン にんじん はくさいしょうが こまつな にんにく たまねぎ りんご もも パイナップル	668	26.6			
17	火	○	きびごはん とりごぼうじる さわらのしおこうじやき ほうれんそうとえのきのりあえ	だいずいんりょう とりにく とうふ みそ さわらの り	こめ きび あぶら 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 ほうれんそう キャベツ コーン えのきたけ	578	26.5	18日 りんごジャム パンをつけて食べましょ う。		
18	水	○	こめこまるパン りんごジャム ポークビーンズ チキンソテー キャベツとコーンのサラダ	だいずいんりょう ぶたにく だいず とりにく	こめこパン さとう コーンスターチ あぶら じゃがいも オリーブあぶら	りんご レモン にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン	703	29.8	19日 食育の日 佐賀県の郷土料理「だ ぶ」は、角切りの野菜が たっぷり入った具沢山の 汁です。		
19	木	○	ごはん だぶ(さかげんのきょうどりょうり) さけのたつたあげ こまつなともしのおひたし	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 さといも でんぷん	ごぼう にんじん れんこん こんにやく ほししいたけ しょうが こまつな もやし	617	28.8			
20	金	○	ごはん マーボー豆腐 じゃこサラダ きつかみかん	だいずいんりょう ぶたにく ぶたレバー だいず みそ とうふ 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 にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ だいこん にんじん こまつな みかん	620	26.8			
24	火	○	ごこくごはん すましじる さばのこうみやき じゃがいものうまに	だいずいんりょう とうふ かまぼこ さば さつまあげ	こめ ごこくまい さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	にんじん だいこん ながねぎ こまつな しょうが たまねぎ さやいんげん	622	23.5	23日 新嘗祭 24日 和食の日 収穫への感謝を表す五穀ご 收への感謝を表す五穀ご		
25	水	○	ごまみそつけめん グリーンポテト きゅうりのちゅうかづけ	ぶたにく みそ だいずいんりょう	ちゅうかめん(こめこ) あぶら ごま じゃがいも さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ パセリ きゅうり	595	22.6	はんと、かつおだしのすまし じる こんだて 汁の献立です。		
26	木	○	ごはん かぶとじゃがいものみそしる チキンバーグ わかめときゅうりのすのもの	だいずいんりょう あぶらあげ みそ とりにく わかめ	こめ じゃがいも こめパンこ でんぷん さとう	にんじん かぶ こまつな しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	618	30.7			
27	金	○	シーフードとうにゅうクリームライス キャベツとほうれんそうのサラダ きつかみかん	とりにく とうにゅう いか だいずいんりょう	こめ オリーブあぶら あぶら じゃがいも コーンスターチ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ コーン ほうれんそう にんにく みかん	603	21.0	25日 ごま味噌つけめん 中華めんをごま味噌の汁に つけながら食べます。		
30	月	○	ごはん かぼちゃのとんじる いわしのかばやき きざみこんぶとさつまあげのいために	だいずいんりょう ぶたにく 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 さとう ごまあぶら	にんじん だいこん かぼちゃ こんにやく ながねぎ こまつな しょうが	658	25.4			
給食回数							19	回	平均栄養量	629	25.3
※ 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	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「□」はコーヒード豆乳です。

《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

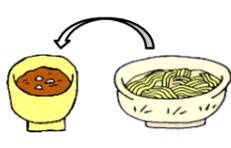
◎11月分給食費の口座引き落としは、11月30日(月)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

(電話) 042-551-8351

 : 大皿を出す日です。

# 学校給食予定献立表

令和2年度11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とになる	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					
2	月	○	わかめご飯 白菜の味噌汁 鮭のさざれ焼き ごま和え	わかめ だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ さけ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめパンこごま さとう	えのきたけ はくさい パセリ にんじん もやし こまつな	775	35.2	<b>3日 文化の日</b> 日本の伝統的な一汁二菜の和食献立です。(2日に実施)		
4	水	□	セルフ焼きそばパン チンゲンサイと豆腐のスープ マセドアンサラダ	ぶたにく あおのり だいずいんりょう とうふ まぐろフレーク	こめこパン あぶら さとう ちゅうかめん(こめこ) でんぷん ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん キャベツ えだまめ コーン チンゲンサイ ながねぎ	774	22.7			
5	木	○	きつね丼 白菜と海藻のサラダ 菊花みかん	とりにく あぶらあげ だいずいんりょう かいそうミックス	こめ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん はくさい みかん	846	33.1			
6	金	○	ご飯 さつま汁 いかのねぎソースかけ きのこわかめのサラダ	だいずいんりょう とりにく とうふ みそ いか わかめ	こめ あぶら さつまいも でんぷん ごまあぶら 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 キャベツ ぶなしめじ きゅうり	763	30.4	<b>4日 セルフ焼きそばパン</b> 米粉スライスパンに自分で焼きそばをはさみます。		
9	月	○	コーンピラフ ビーンズチャウダー サーモンのスパイス焼き ツナサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅうしろいんげんまめ サーモントラウト まぐろフレーク	こめ オリーブあぶら じゃがいも コーンスターチ さとう	たまねぎ コーン にんじん パセリ キャベツ きゅうり にんにく	875	37.0	<b>8日 いい歯の日</b> 「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・きのこ)(6日に実施)		
10	火	○	ふりかけご飯 厚揚げのそぼろ煮 きんぴらごぼう りんご	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり だいずいんりょう とりにく だいず なまあげ	こめ さとう あぶら 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 ごぼう こんにやく れんこん りんご	870	38.1			
11	水	○	ツナおろしスパゲッティ キャベツとブロッコリーのサラダ みかん	まぐろフレーク のり だいずいんりょう	こめこめん オリーブあぶら さとう あぶら	だいこん にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ みかん	732	27.2			
12	木	○	ご飯 かぶと小松菜の味噌汁 鯖の塩焼き 肉じゃが	だいずいんりょう あぶらあげ みそ さば ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぶなしめじ かぶ こまつな しょうが たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	848	33.6	日本歯科医師会のキャラクター「よ坊さん」		
13	金	○	ターメリックライス カレーシチュー ダイスサラダ みかん	だいずいんりょう ぶたにく とうにゅう だいず	こめ オリーブあぶら あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん きゅうり みかん	784	22.4	<b>10日 ふりかけご飯</b> 給食センターの手作りふりかけをご飯にのせています。		
16	月	○	チャーハン 白菜の中華スープ 鶏肉のチリソースかけ フルーツ白玉	やきぶた なたと だいずいんりょう ぶたにく とうふ とりにく	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぷん さとう ごま しらたまもち	ながねぎ コーン にんじん はくさいしょうが こまつな にんにく たまねぎ りんご もも パイナップル	845	32.4	<b>18日 りんごジャム</b> パンをつけて食べましょう。		
17	火	○	きびご飯 鶏ごぼう汁 鯖の塩こうじ焼き ほうれん草とえのきののり和え	だいずいんりょう とりにく とうふ みそ さわらのり	こめ きび あぶら 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 ほうれん草 キャベツ コーン えのきたけ	740	34.6			
18	水	○	米粉丸パン りんごジャム ポークビーンズ チキンソテー キャベツとコーンのサラダ	だいずいんりょう ぶたにく だいず とりにく	こめこパン さとう コーンスターチ あぶら じゃがいも オリーブあぶら	りんご レモン にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン	948	39.5	<b>19日 食育の日</b> 佐賀県の郷土料理「だぶ」は、角切りの野菜がたっぷり入った具沢山の汁です。		
19	木	○	ご飯 だぶ(佐賀県の郷土料理) 鮭の竜田揚げ 小松菜ともやしのおひたし	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 さといも でんぷん	ごぼう にんじん れんこん こんにやく ほししいたけ しょうが こまつな もやし	791	37.9			
20	金	○	ご飯 麻婆豆腐 じゃこサラダ 菊花みかん	だいずいんりょう ぶたにく ぶたレバー だいず みそ とうふ 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 にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ だいこん にんじん こまつな みかん	779	33.6			
24	火	○	五穀ご飯 すまし汁 鯖の香味焼き じゃが芋のうま煮	だいずいんりょう とうふ かまぼこ さば さつまあげ	こめ ごこくまい さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	にんじん だいこん ながねぎ こまつな しょうが たまねぎ さやいんげん	808	30.3	<b>23日 新嘗祭</b> <b>24日 和食の日</b> 収穫への感謝を表す五穀ごはん、かつおだしのすまし汁の献立です。		
25	水	○	ごま味噌つけ麺 グリーンポテト きゅうりの中華漬け	ぶたにく みそ だいずいんりょう	ちゅうかめん(こめこ) あぶら ごま じゃがいも さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ パセリ きゅうり	754	28.2			
26	木	○	ご飯 かぶとじゃが芋の味噌汁 チキンバーグ わかめときゅうりの酢の物	だいずいんりょう あぶらあげ みそ とりにく わかめ	こめ じゃがいも こめパンこ でんぷん さとう	にんじん かぶ こまつな しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	743	33.6			
27	金	○	シーフード豆乳クリームライス キャベツとほうれん草のサラダ 菊花みかん	とりにく とうにゅう いか だいずいんりょう	こめ オリーブあぶら あぶら じゃがいも コーンスターチ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ コーン ほうれん草 にんにく みかん	759	25.8			
30	月	○	ご飯 かぼちゃの豚汁 鯛の蒲焼き 刻み昆布とさつま揚げの炒め煮	だいずいんりょう ぶたにく 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 さとう ごまあぶら	にんじん だいこん かぼちゃ こんにやく ながねぎ こまつな しょうが	829	31.0			
給食回数							19	回	平均栄養量	803	31.9
※ 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	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「□」はコーヒー豆乳です。

《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

◎11月分給食費の口座引き落としは、11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。

(電話) 042-551-8351

 : 大皿を出す日です。