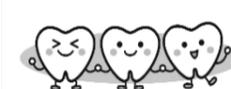


Table with columns: 日曜 (Day), 豆乳 (Soy Milk), 献立名 (Menu Name), 主な材料とその働き (Main Ingredients and Their Effects), エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 献立メモ (Menu Notes). Includes icons for soy milk and large bowls.

給食の実施日は学校によって異なります。 豆乳欄の「コ」はコーヒードリンクです。 大皿を出す日です。 給食内容や食物アレルギー等について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、11月30日(金)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。

福生市学校給食センター (電話) 042-551-8351

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	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる			
1	月	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鮭のさざれ焼き 肉じゃが	だいずいんりょう あぶらあげ とうふ みそ さけ ぶたにく だいず	だいこん えのきたけ こまつな パセリしょうが たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	こめ ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク あぶら じゃがいも さとう	779	38.3	<b>8日(月) いい歯の日</b> 11月8日はいい歯の日 (「118(いいは)」)です。い い歯でいるためにはよく 噛むことが大切です。 
2	火	○	ご飯 麻婆豆腐 海藻サラダ 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 かいそうミックス	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほしいたけ にんじん キャベツ きゅうり みかん	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	765	32.6	
4	木	○	きびご飯 白玉汁 鯖のごまだれがけ 白菜とえのきのおひたし	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ さわら かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん ほしいたけ かぼちゃ しょうが はくさい こまつな えのきたけ	こめ あぶら きびしらたまもち さとう ごま でんぷん	845	34.6	よく噛んで食べると脳が 刺激され、肥満や虫歯 の予防になり、消化・吸 収も良くなります。給食 では噛みごたえのある 食材(ごぼう、ひじき、あ じフライ)を沢山取り入 れています。よく噛んで 食べることを意識してま しょう。 
5	金	○	ターメリックライス キーマカレー じゃこサラダ 青りんごゼリー	だいずいんりょう ぶたにく ぶたレバー だいず レンズまめ ちりめんじゃこ	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう あおりんごゼリー	830	29.7	
8	月	○	<b>ひじきご飯</b> 厚揚げとなめこの味噌汁 <b>あじフライ</b> <b>きんぴらごぼう</b>	とりにく だいず ひじき あぶらあげ だいずいんりょう なまあげ みそ あじ	にんじん えだまめ なめこ ながねぎ ごぼう こんにやく れんこん さやいんげん	こめ あぶら さとう さといも こめこコーンフレーク	836	34.9	
9	火	○	ご飯 豆乳担々風スープ スタミナ炒め りんご	だいずいんりょう とりにく とうふ とうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ ながねぎ たまねぎ キャベツ りんご にら	こめ ごまあぶら はるさめ ごま	786	31.8	<b>19日(金)</b> <b>鹿児島県の郷土料理</b> 鶏飯は鹿児島県の奄美地 方の郷土料理です。給食 では、ささ身の混ぜご飯の 上にスープをかけて食べ ます。 また、鹿児島県はさつま芋 の収穫量が日本一です。 ビタミン、カリウム、食物繊 維が豊富なさつま芋を揚 げて甘い餡をからめたも のが大学芋です。 
10	水	○	米粉丸パン ポトフ ペリペリチキン アーモンドサラダ	だいずいんりょう ベーコン ウインナー とりにく	セロリー たまねぎ にんじん かぶ レモン しょうが にんにく キャベツ コーン	こめこパン じゃがいも オリーブあぶら アーモンド さとう	876	31.3	
11	木	○	ご飯 肉豆腐 からし和え みかん	だいずいんりょう ぶたにく やきどうふ	しょうが たまねぎ ほしいたけ しらたき にんじん もやし こまつな みかん	こめ さとう	778	34.1	
12	金	○	ご飯 わかめとコーンのスープ いかの甘酢あんかけ ほうれん草ともやしのナムル	だいずいんりょう とりにく とうふ わかめ いか	はくさい コーン ながねぎ にんじん もやし ほうれんそう にんにく	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	795	32.0	
15	月	○	ハムピラフ ミネストローネ カップコロッケ ミックスフルーツ	ハム だいずいんりょう ベーコン ぶたにく とうにゅう	たまねぎ コーン パセリ にんにく セロリー にんじん トマト りんご もも ようなし レモン	こめ オリーブあぶら じゃがいも さとう こめこマカロニ あぶら コーンフレーク	764	23.7	
16	火	○	ご飯 ジュリエンスープ おろしハンバーグ ごぼうサラダ	だいずいんりょう ベーコン レンズまめ ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ だいこん ごぼう コーン	こめ コーンフレーク こめこ さとう ごま ごまあぶら	815	31.4	
17	水	□	シーフード豆乳クリームスパゲッティ マセドアンサラダ みかん	ベーコン いか あさり とうにゅう だいずいんりょう まぐろフレーク	にんにく たまねぎ エリンギ パセリ にんじん えだまめ みかん	げんまいめん オリーブあぶら こめこ じゃがいも あぶら さとう	814	29.8	
18	木	○	ご飯 打ち豆豚汁 鯖の照り焼き 小松菜とキャベツのサラダ	だいずいんりょう ぶたにく うちまめ みそ さわら わかめ	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 こまつな	こめ さといも あぶら さとう でんぷん	781	34.8	<b>22日(火)</b> <b>新嘗祭(23日)</b> <b>和食の日(24日)</b> 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。 
19	金	○	鶏飯(混ぜご飯とスープ) れんこんと枝豆のサラダ <b>大学芋</b>	とりにく のり だいずいんりょう	しょうが ほしいたけ たくあん にんじん だいこん はねぎ れんこん コーン えだまめ きゅうり	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも さとう みずあめ でんぷん	812	25.4	
22	月	○	<b>五穀ご飯</b> <b>沢煮椀</b> 鯖の塩焼き うの花の炒り煮	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ さば さつまあげ おから	だいこん にんじん えのきたけ こまつな ほしいたけ こんにやく ながねぎ えだまめ	こめ ごこまい あぶら さとう	768	32.8	「和食」は世界文化遺産 に登録されています。地 域に根差した食材を活 用し、季節や年中行事 とかかわりが深いのが 特徴です。 22日は、新嘗祭にちな んで五穀ご飯と和食の 日にちなみかつお節で だしをとった沢煮椀を食 べます。沢煮椀にはい ちょうの葉の形をしたか まぼこを散らします。 
24	水	○	カレーうどん ささみの磯辺揚げ こんにやくサラダ 米粉メープルかぼちゃパン	ぶたにく あぶらあげ だいずいんりょう とりにく あおのり	たまねぎ こまつな ながねぎ こんにやく キャベツ きゅうり にんじん	あぶら でんぷん げんまいめん こめ ながいも さとう こめこメープルかぼちゃパン	910	35.5	
25	木	○	ご飯 キャロットポタージュ 白身魚の香草パン粉焼き キャベツとコーンのサラダ	だいずいんりょう とうにゅう メルルーサ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ キャベツ コーン	こめ オリーブあぶら じゃがいも コーンフレーク さとう	758	27.2	
26	金	○	中華丼 春雨サラダ みかん	ぶたにく いか だいずいんりょう	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 みかん	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう	749	28.9	
29	月	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐のスープ 油淋鶏 わかめときゅうりの酢の物	だいずいんりょう とうふ とりにく ちりめんじゃこ わかめ	にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ ながねぎ きゅうり キャベツ	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	775	31.0	
30	火	○	ハヤシライス ポテトサラダ はちみつレモンゼリー	ぶたにく だいずいんりょう ハム	セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ はちみつレモンゼリー	837	26.6	
給食回数 20 回									
※ 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「□」はコーヒードリンクです。 ◎大皿を出す日です。 《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(金)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