

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 (あかのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)				
3	月	○	ごはん にらととりにくのスープ ぶたにくのしょうがいため はるさめのちゅうかサラダ	だいずいんりょう とりにく とうふ ぶたにく	にんじん ほししいたけしょうが にら たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう はるさめ	595	27.9	4日(火)【いわしの日】 1(い)0(わ)4(し)でいわしの日 です。じゃこわかめご飯のじゃこ もいわしです。	
4	火	○	じゃこわかめごはん なすとあぶらあげのみそしる いわしフライ こまつなとえのきののりあえ	わかめ ちりめんじゃこ だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ いわしのり	たまねぎ なす ながねぎ えのきたけ ほうさい こまつな	こめ ごまあぶら こめこ コーンフレーク あぶら さとう	595	24.0		
5	水	○	スパゲッティミートソース ポテトサラダ みかん	ぶたにく だいず レンズまめ だいずいんりょう ハム	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト きゅうり みかん	げんまいめん オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	622	20.7	7日(金)【十三夜(8日)】 十三夜は十五夜について美しい 月と言われ、栗や豆の収穫時期 です。だつたことから別名「栗名月」、 「豆名月」と言われます。栗と枝 豆を炊き込んだ十三夜ご飯と、 小豆でおしるこを作ります。	
6	木	○	ごはん ごじる さわらのこうみやき にくじゃが	だいずいんりょう あぶらあげ とうふ だいず とうにゅう みそ さわら ぶたにく	にんじん だいこん こんにやく ほししいたけしょうが こまつな たまねぎ しらすきやいんげん	こめ さとう あぶら じゃがいも	593	27.7		
7	金	○	じゃうさんやごはん さわにわん とりにくのあおりのあげ おしるこ	だいずいんりょう ぶたにく とりにくのあおり あずき	えだまめ きりほしだいこん にんじん えのきたけ こまつな にんにくしょうが	こめくり あぶら でんぶん さとう しらすたまもち	603	25.3		
11	火	○	ごはん さといもとあつあげのみそしる ホキのごまだれがけ こまつなとひじきのサラダ	だいずいんりょう なまあげ みそ わかめ あぶらあげ ホキ ひじき	たまねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな ほうれんそう	こめ さといも でんぶん あぶら さとう ごま	587	23.1		
12	水	○	こめこまるパン やさいスープ ひきにくとだいずのトマトに フルーツとうにゅうヨーグルト	だいずいんりょう ベーコン レンズまめ ぶたにく だいず とうにゅうヨーグルト	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ にんにく トマト りんご もも ようなし	こめこパン じゃがいも オリーブあぶら さとう	633	23.2	9日(木)【お盆】 18日(火)「真鯛の 甘辛揚げ」 この日使用する真鯛は コロナウィルスの影響で 需要が落ちて困っている 生産者さんを食べた応援 する取り組みで頂いたも のです。 カラッと揚げた真鯛に甘 辛いたれをからめます。 真鯛のおいしさを味わっ てみてください。	
13	木	○	ごはん すきやきふうに カップコロッケ キャベツとえのきのおひたし	だいずいんりょう ぶたにく やきとうふ とうにゅう かつおぶし	しょうが ほししいたけ ほうさい しらすきやいんげん たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ こまつな	こめ さとう あぶら じゃがいも コーンフレーク	590	24.8		
14	金	□	ターメリックライス クリームチャウダー ペリペリチキン キャベツとコーンのサラダ	だいずいんりょう(コーヒー) ベーコン とうにゅう ほうたて とりにく	たまねぎ にんじん パセリ レモン しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめ こめこ じゃがいも オリーブあぶら あぶら さとう	596	24.8		
17	月	○	ちゅうかどん じゃこだいこんサラダ てづくりみかんゼリー	ぶたにくいか だいずいんりょう ちりめんじゃこ かんてん	にんにくしょうが たまねぎ たけのこ きくらげ にんじん ほうさい チンゲンサイ だいこん きゅうり みかん レモン	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	636	22.6		
18	火	○	ごはん もみじのすましじる まだいのあまからあげ なすのいために	だいずいんりょう とうふ かまぼこ わかめ たい ぶたにく だいず みそ	えのきたけ ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん なす えだまめ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	594	26.2		
19	水	○	こめコライスパン ミネストローネ とりにくのマッシュポテトやき にんじんサラダ	だいずいんりょう ベーコン しろいんげんまめ レンズまめ とりにくまぐろフレーク	にんにく セロリー たまねぎ トマト パセリ キャベツ にんじん きゅうり	こめこパン さとう こめこマカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら	599	25.2		
20	木	○	さつまいもごはん よしのじる さばのみそやき れんこんとぶたにくのいために	だいずいんりょう とりにく とうふ わかめ さば みそ ぶたにく さつまあげ	ながねぎ しょうが にんじん れんこん こんにやく さやいんげん	こめ さつまいも あぶら でんぶん さとう	590	27.1	24日(月)【食育の日(19日)】 熊本県のおいしい料理 「だご」とは熊本県の方言で団子 のことで、だご汁は手作りの団子 を野菜と煮込んだ汁物です。 「がね」はさつま芋の かき揚げです。がね とは方言でカニのことで、揚げた 姿がカニに似ていることからそう 呼ばれるようになりました。	
21	金	○	ごはん トックススープ ジャーチャンとうふ りんご	だいずいんりょう ぶたにく みそ なまあげ	しょうが にんじん ほうさい ながねぎ たけのこ ほししいたけ りんご	こめ あぶら トックもち ごまあぶら さとう でんぶん	599	23.2		
24	月	○	ごはん だごじる(くまもとけんのみょうり) がね(くまもとけんのみょうり) こんにやくサラダ	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ わかめ	にんじん ごぼう ほししいたけ ほうさい ながねぎ しょうが こんにやく だいこん きゅうり ほうれんそう	こめ あぶら しらすたまもち さつま芋 こめこさとう	682	19.0		
25	火	○	あきやさいのカレーライス アーモンドサラダ みかん	ぶたにく レンズまめ だいずいんりょう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん かぼちゃ エリンギ りんご キャベツ コーン みかん	こめ むぎ あぶら アーモンド オリーブあぶら さとう	648	20.7		
26	水	○	ジャージャーめん コーンポテト きゅうりとハムのナムル ラ・フランスゼリー	ぶたにく だいず みそ だいずいんりょう ハム	にんにく しょうが ながねぎ たけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ コーン えだまめ もやし きゅうり	ちゅうかめん(こめこ) あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも ラ・フランスゼリー	620	24.4		
27	木	○	ごはん なめごじる さんがやき かいそうサラダ	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ あじ ぶたにく のり かいそうミックス	なめこ こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	609	29.3	31日(月) 【ハロウィン】 ハロウィンは、ヨーロッパのお祭 りで、収穫祭と悪霊を祓う儀式が 混ざりあひ各地に広まったそう です。魔除けでかぼちゃの提灯 (ジャック・オー・ランタン)が飾られ ます。給食でもかぼちゃを使っ た料理をとり入れます。	
28	金	○	ごはん トマトとベーコンのスープ あきさけのスパイスやき マゼドアンサラダ	だいずいんりょう とりにく ベーコン さけ まぐろフレーク	にんにく たまねぎ トマト コーン にんじん えだまめ	こめ オリーブあぶら でんぶん じゃがいも さとう	588	27.6		
31	月	○	チキンライス パンフキンポターージュ しろみぎかなのこうそうやき ミックスフルーツポンチ	とりにく だいずいんりょう とうにゅう メルルーサ	たまねぎ ピーマン かぼちゃ パセリ にんにく りんご もも ようなし レモン	こめ オリーブあぶら あぶら こめこ コーンフレーク カットゼリー(いちご) さとう	622	22.4		
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	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
 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。 ◎：大皿を出す料理です。 (電話) 042-551-8351
 ◎給食費の口座引き落としは、10月分が10月31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。

学校給食予定献立表

福生市学校給食センター

令和4年度10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	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる			
3	月	○	ご飯 にらと鶏肉のスープ 豚肉の生姜炒め 春雨の中華サラダ	だいたいりんりょう とりにく とうふ ぶたにく	にんじん ほししいたけ しょうが にら たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう はるさめ	770	35.7	4日(火)【いわしの日】 1(い)0(わ)4(し)でいわしの日です。じゃこわかめご飯のじゃこもいわしです。
4	火	○	じゃこわかめご飯 なすと油揚げの味噌汁 鯖フライ 小松菜とえのきのりし和え	わかめ ちりめんじゃこ だいたいりんりょう とうふ あぶらあげ みそ いわしのり	たまねぎ なす ながねぎ えのきたけ はくさい こまつな	こめ ごまあぶら こめこ コーンフレーク あぶら さとう	751	28.6	
5	水	○	スパゲッティミートソース ポテトサラダ みかん	ぶたにく だいた りんりょう レンズまめ だいたいりんりょう ハム	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト きゅうり みかん	げんまいめん オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	792	25.2	7日(金)【十三夜(8日)】 十三夜は十五夜について美しい月と言われ、栗や豆の収穫の時期だったことから別名「栗名月」「豆名月」と言われます。栗と枝豆を炊き込んだ十三夜ご飯と、小豆でおしるこを作ります。
6	木	○	ご飯 呉汁 鯖の香味焼き 肉じゃが	だいたいりんりょう あぶらあげ とうふ だいた りょう とうふ みそ さわら ぶたにく	にんじん だいこん こんにやく ほししいたけ しょうが こまつな たまねぎ しらたき さやいんげん	こめ さとう あぶら じゃがいも	771	36.6	
7	金	○	十三夜ご飯 沢煮粥 鶏肉の青のり揚げ おしるこ	だいたいりんりょう ぶたにく とりにく あおのり あずき	えだまめ きりほしだいこん にんじん えのきたけ こまつな にんにく しょうが	こめ くり あぶら でんぶん さとう しらたまもち	777	31.2	 
11	火	○	ご飯 里芋と厚揚げの味噌汁 ホキのごまだれがけ 小松菜とひじきのサラダ	だいたいりんりょう なまあげ みそ わかめ あぶらあげ ホキ ひじき	たまねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな ほうれんそう	こめ さとも でんぶん あぶら さとう ごま	762	29.8	
12	水	○	米粉丸パン 野菜スープ ひき肉と大豆のトマト煮 フルーツ豆乳ヨーグルト	だいたいりんりょう ベーコン レンズまめ ぶたにく だいた りょう とうふ ヨーグルト	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ にんにく トマト りんご もも ようなし	こめ パン じゃがいも オリーブあぶら さとう	858	29.7	
13	木	○	ご飯 すき焼き風煮 カップコロッケ キャベツとえのきのおひたし	だいたいりんりょう ぶたにく やきとうふ とうふ かつおぶし	しょうが ほししいたけ はくさい しらたき ながねぎ たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ こまつな	こめ さとう あぶら じゃがいも コーンフレーク	759	31.3	
14	金	□	ターメリックライス クリームチャウダー パペリチキン キャベツとコーンのサラダ	だいた りんりょう (コーヒー) ベーコン とうふ ほうたて とりにく	たまねぎ にんじん パセリ レモン しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめ こめこ じゃがいも オリーブあぶら あぶら さとう	768	33.1	
17	月	○	中華丼 じゃこ大根サラダ 手作りみかんゼリー	ぶたにく いか だいた りんりょう ちりめんじゃこ かんてん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ にんじん はくさい チンゲンサイ だいこん きゅうり みかん レモン	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	819	28.1	
18	火	○	ご飯 おみじのすまし汁 真鯛の甘辛揚げ なすの炒め煮	だいたいりんりょう とうふ かまぼこ わかめ たい ぶたにく だいた りんりょう みそ	えのきたけ ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん なす えだまめ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	769	34.1	
19	水	○	米粉スライスパン ミネストローネ 鶏肉のマッシュポテト焼き にんじんサラダ	だいた りんりょう ベーコン しろいんげんまめ レンズまめ とりにく まぐろフレーク	にんにく セロリー たまねぎ トマト パセリ キャベツ にんじん きゅうり	こめ パン さとう こめこ マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら	825	31.6	
20	木	○	さつま芋ご飯 吉野汁 鯖の味噌焼き れんこんと豚肉の炒め煮	だいた りんりょう とりにく とうふ わかめ さば みそ ぶたにく さつまあげ	ながねぎ しょうが にんじん れんこん こんにやく さやいんげん	こめ さつまいも あぶら でんぶん さとう	783	34.4	
21	金	○	ご飯 トククスープ 家常豆腐 りんご	だいた りんりょう ぶたにく みそ なまあげ	しょうが にんじん はくさい ながねぎ たけのこ ほししいたけ りんご	こめ あぶら トクもち ごまあぶら さとう でんぶん	767	29.2	
24	月	○	ご飯 だご汁(熊本県の料理) がね(熊本県の料理) こんにやくサラダ	だいた りんりょう ぶたにく あぶらあげ わかめ	にんじん ごぼう ほししいたけ はくさい ながねぎ しょうが こんにやく だいこん きゅうり ほうれんそう	こめ あぶら しらたまもち さつまいも こめこ さとう	889	23.7	
25	火	○	秋野菜のカレーライス アーモンドサラダ みかん	ぶたにく レンズまめ だいた りんりょう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん かぼちゃ エリンギ りんご キャベツ コーン みかん	こめ むぎ あぶら アーモンド オリーブあぶら さとう	825	25.6	
26	水	○	ジャージャー麺 コーンポテト きゅうりとハムのナムル ラ・フランスゼリー	ぶたにく だいた りんりょう みそ だいた りんりょう ハム	にんにく しょうが ながねぎ たけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ コーン えだまめ もやし きゅうり	ちゅうかめん(こめこ) あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも ラ・フランスゼリー	790	31.0	
27	木	○	ご飯 なめこ汁 さんが焼き 海藻サラダ	だいた りんりょう とうふ あぶらあげ みそ あじ ぶたにく のり かいそうミックス	なめこ こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	791	37.4	
28	金	○	ご飯 トマトとベーコンのスープ 秋鮭のスパイス焼き マセドアンサラダ	だいた りんりょう とりにく ベーコン さけ まぐろフレーク	にんにく たまねぎ トマト コーン にんじん えだまめ	こめ オリーブあぶら でんぶん じゃがいも さとう	769	36.7	
31	月	○	チキンライス パンフキンポターージュ 白身魚の香草焼き ミックスフルーツポンチ	とりにく だいた りんりょう とうふ とうふ メルルーサ	たまねぎ ビーマン かぼちゃ パセリ にんにく りんご もも ようなし レモン	こめ オリーブあぶら あぶら こめこ コーンフレーク カットゼリー(いちご) さとう	799	27.4	
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	

食べて応援!!
18日(火)「真鯛の甘辛揚げ」

この日使用する真鯛は、コロナウィルスの影響で需要が落ち、困っている生産者さんを食べて支援する取り組みで頂いたものです。カラッと揚げた真鯛に甘辛いたれをからめます。真鯛のおいしさを味わってみてください。

「きく」のかだちのにんじんをさがしてみてね!