

令和5年度10月

# 学校給食予定献立表

(小学校・食物アレルギー対応給食)  
福生市学校給食センター

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)				
2	月	○	ごはん じゃがいもとあつあげのみそする いかのかりんとうがらめ とうきょうさんいとかなてんのサラダ	だいずいんりょう なまあげ みそ わかめ いか かなてん	なめこ ながねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	584	24.5	ふつか げつ とみん ひ ついたち <b>2日(月)【都民の日(1日)】</b> とうきょうとさん ひとかんとん つか 東京都産の糸寒天を使ったサラ ダを出します。	
3	火	○	ごはん にくじゃが とりにくのさっぱりやき きりぼしだいこんのサラダ	だいずいんりょう ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん きりぼしだいこん こまつな	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	598	29.0		
4	水	○	こめこスライスパン ポトフ イワシのコーンフレークやきトマトソース ミックスフルーツ	だいずいんりょう ベーコン ひよこまめ ウインナー いわし	たまねぎ セロリー にんじん キャベツ にんにく トマト りんご もも ようなし レモン	こめこパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク オリーブあぶら さとう	588	20.1	よつか すい <b>【いわしの日】</b> 1(い)0(わ)4(し)でいわしの日 です。味噌汁によく使う煮干し も、しらす干しやちりめんじゃこも いわしです。	
5	木	○	ごはん にくどうふ じゃこサラダ ぶどう(2つぶ)	#REF!	しょうが たまねぎ しらたき ほししいたけ だいこん にんじん きゅうり ぶどう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	580	24.6		
6	金	○	ピピンパ トックスープ あおりんごゼリー	ぶたにく みそ だいずいんりょう	にんにくしょうが もやし こまつな にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ	こめ むぎあぶら ごまあぶら さとう トックもち あおりんごゼリー	641	25.2		
10	火	い	コーンピラフ ミネストローネ フライドフィッシュ ツナサラダ	だいずいんりょう(いちご) ベーコン ひよこまめ メルルーサ まぐろフレーク	たまねぎ コーン パセリ にんにく セロリー にんじん エリギトマト キャベツ きゅうり レモン	こめ オリーブあぶら じゃがいも さとう こめこ でんぷん あぶら	618	23.9	とつか か <b>【目の愛護デー】</b> ミネストローネやサラダの にんじ んに多く含まれるビタミンAは目 の健康に役立ちます。	
11	水	○	こめこスライスパン じゃがいもとコーンのとうにゅうスープ かぼちゃとウインナーのグラタン ひきにくとだいずのトマトに	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう ウインナー みそ ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう かぼちゃ トマト	こめこパン じゃがいも こめこ あぶら しょうぶつせいシュレッド オリーブあぶら	588	22.6		
12	木	○	ぶたどん ごまみそあえ みかん	ぶたにく だいずいんりょう ひじき みそ	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん はくさい こまつな みかん	こめ さとう ごま	585	22.8		
13	金	○	ごはん たんたんふうスープ いかのケチャップソース きゅうりのちゅうかづけ	だいずいんりょう ぶたにく だいず とうふ いか	にんにく にんじん もやし こまつな たまねぎ しょうが きゅうり	こめ ごまあぶら はるさめ ごま あぶら こめこ さとう でんぷん	590	26.0	にち げつ <b>【世界食料デー】</b> せかい しょくじょうもんだい かんが 世界の食料問題を考える日 です。今日の給食では食品ロスを 少なくするため、皮ごとのさつま いもを入れたさつま汁と、皮と葉 も使ったかぼ ごま和えを出します。	
16	月	○	ごはん さつまいも さばのしおやき かぶのごまあえ	だいずいんりょう とりにく なまあげ みそ わかめ あぶらあげ さば まぐろフレーク	しょうが ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ ながねぎ かぶ(ね) かぶ(は) ほうれんそう	こめ あぶら さつまいも ごま さとう	639	26.7	「」のかたちの にんじんをさがして みてね!	
17	火	○	ごはん とうふとわかめのスープ コロコロさけのたつたあげ はくさいとかいそうのサラダ	だいずいんりょう とりにく とうふ わかめ さけ かいそうミックス	たまねぎ しょうが ながねぎ はくさい こまつな にんじん	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	584	28.1		
18	水	○	スパゲッティミートソース ひよこまめのサラダ みかん	ぶたにく だいず レンズまめ だいずいんりょう ひよこまめ	にんにく しょうが セロリー 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	げんまいめん オリーブあぶら あぶら さとう	603	20.0	にち もく <b>【沖縄県の料理】</b> もずくという海藻はほとんどが沖 縄県産です。にんじんしりしりと はしりしり器というおろし金のよう な道具でにんじんをすりおろす音 から名前がついた家庭料理で す。シークワサーはヒラミレモ ンともいい、とてもさわやかな香 りがします。	
19	木	○	ごはん もずくのスープ めばるのあまからあんかけ にんじんしりしり(おきなわけんのひょうり) シークワサーゼリー	だいずいんりょう とうふ もずく めばる まぐろフレーク	えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが にんじん	こめ でんぷん あぶら さとう シークワサーゼリー	597	24.2		
20	金	○	キムチチャーハン ちゅうかコーンスープ はるさめいりちゅうかやさしいため フルーツしらたま	ぶたにく みそ だいずいんりょう ベーコン	にんにく ながねぎ はくさいキムチ しょうが たまねぎ コーン にんじん もやし チンゲンサイ りんご もも ようなし	こめ さとう でんぷん あぶら はるさめ ごまあぶら しらたまもち	633	18.0		
23	月	○	とりにくのあんかけどん こんにやくサラダ だいがくいも	とりにく なまあげ のり だいずいんりょう	たまねぎ にんじん コーン こんにやく だいこん きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん さつまいも みずあめ	673	21.6		
24	火	○	キーマカレーライス コールスローサラダ	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ だいず ひよこまめ だいずいんりょう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎあぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	582	20.7		
25	水	○	こめこまるパン ジュリエンスープ ハンバーグイタリアンソース ごぼうのごまマヨサラダ	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 えのきたけ キャベツ こまつな にんにく トマト ごぼう コーン	こめこパン コーンフレーク オリーブあぶら でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	590	25.1	にち きん <b>【十三夜】</b> うつく つき たの ひ じき 美しい月を楽しむ日です。その時 期に収穫される栗や豆をお供え することから、「栗名月」や「豆名 月」とも呼ばれます。給食では栗 と枝豆を使ったご飯を出します。	
26	木	○	ごはん マーボーどうふ はるさめのちゅうかサラダ はちみつレモンゼリー	だいずいんりょう ぶたにく ぶたレバー だいず とうふ きわかめ	にんにく しょうが ながねぎ ほししいたけ にんじん チンゲンサイ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ はちみつレモンゼリー	629	25.2		
27	金	○	じゅうさんやごはん さわにわん ししゃものからあげ(2はん) あつあげのそぼろに	だいずいんりょう ぶたにく からふとししゃも だいず なまあげ	えだまめ きりぼしだいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ さやいんげん	こめ くりあぶら でんぷん さとう	622	27.2		
30	月	○	ごはん けんちんじる ぶたにくのしょうがいため こまつなともやしののりあえ	だいずいんりょう あぶらあげ とうふ ぶたにく のり	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ たまねぎ しょうが こまつな もやし えのきたけ	こめ ごまあぶら さとも さとう あぶら	588	28.9		
31	火	コ	カレーピラフ かぼちゃスープ さけのオーロラソースがけ マセドアンサラダ	ぶたにく だいず だいずいんりょう(コーヒー) とうにゅう さけ まぐろフレーク	たまねぎ かぼちゃ にんにく にんじん えだまめ	こめ オリーブあぶら こめこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう でんぷん じゃがいも	680	26.8	にち か <b>【ハロウィン】</b> ヨーロッパから広まったお祭り です。かぼちゃのおぼけ「ジャック・ オ・ランタン」を飾ります。	
給食回数							21	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。

◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

◎10月分給食費の口座引き落としは、10月31日(火)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。

◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。

：大皿を出す料理

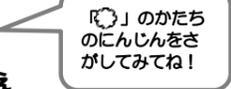
◎豆乳欄の「い」はいちご豆乳、「こ」はコーヒー豆乳です。

《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5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				
2	月	○	ご飯 じゃが芋と厚揚げの味噌汁 いかのかりんとうがらめ <b>東京産糸寒天のサラダ</b>	だいたいんりょうなまあげ みそ わかめ いか かんてん	なめこ ながねぎしょうが にんじん キャベツ こまつな	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	750	30.7	<b>2日(月)【都民の日(1日)】</b> 東京都産の糸寒天を使ったサラ ダを出します。 	
3	火	○	ご飯 肉じゃが 鶏肉のさっぱり焼き 切り干し大根のサラダ	だいたいんりょう ぶたにく とり	しょうが たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん きりぼしだいこん こまつな	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	759	35.4		
4	水	○	米粉スライスパン ポトフ <b>イワシのコーンフレーク焼きトマトソース ミックスフルーツ</b>	だいたいんりょう ベーコン ひよこまめ ウインナー いわし	たまねぎ セロリー にんじん キャベツ にんにく トマト りんご もも ようなしレモン	こめこパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク オリーブあぶら さとう	747	17.6	<b>4日(水)【いわしの日】</b> 1(い)0(わ)4(し)でいわしの日 です。味噌汁によく使う煮干し も、しらす干しやちりめんじゃこも いわしです。 	
5	木	○	ご飯 肉豆腐 じゃこサラダ ぶどう(2粒)	だいたいんりょう ぶたにく やきどうふ ちりめんじゃこ	しょうが たまねぎ しらたき ほししいたけ だいこん にんじん きゅうり ぶどう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	739	31.2		
6	金	○	ピビンバ トックスープ 青りんごゼリー	ぶたにく みそ だいたいんりょう	にんにくしょうが もやし こまつな にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ	こめ むぎあぶら ごまあぶら さとう トックもち あおりんごゼリー	812	31.9		
10	火	い	コーンピラフ <b>ミネストローネ フライドフィッシュ ツナサラダ</b>	だいたいんりょう(いちご) ベーコン ひよこまめ メルルーサ まぐろフレーク	たまねぎ コーン パセリ にんにく セロリー にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり レモン	こめ オリーブあぶら じゃがいも さとう こめこ でんぷん あぶら	782	28.9	<b>10日(火)【目の愛護デー】</b> ミネストローネやサラダのにんじ んに多く含まれるビタミンAは目 の健康に役立ちます。	
11	水	○	米粉スライスパン じゃが芋とコーンの豆乳スープ かぼちゃとウインナーのグラタン ひき肉と大豆のトマト煮	だいたいんりょう ベーコン とうにゅう ウインナー みそ ぶたにく だいたい	にんにく たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう かぼちゃ トマト	こめこパン じゃがいも こめこ あぶら しょうぶつせいシュレッド オリーブあぶら	808	29.2		
12	木	○	豚丼 ごま味噌和え みかん	ぶたにく だいたいんりょう ひきき みそ	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん はくさい こまつな みかん	こめ さとう ごま	742	28.6		
13	金	○	ご飯 担々風スープ いかのケチャップソース きゅうりの中華漬け	だいたいんりょう ぶたにく だいたい とうふ いか	にんにく にんじん もやし こまつな たまねぎ しょうが きゅうり	こめ ごまあぶら はるさめ ごま あぶら こめこ さとう でんぷん	763	33.8	<b>16日(月)【世界食料デー】</b> 世界の食料問題を考える日で す。今日の給食では食品ロス を少なくするため、皮ごとのさつ まいもを入れたさつまいもと、皮と葉 も使ったかぶの ごま和えを出します。 	
16	月	○	ご飯 <b>さつまいも汁</b> 鯖の塩焼き かぶのごま和え	だいたいんりょう とうふ なまあげ みそ わかめ あぶらあげ さば まぐろフレーク	しょうが ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ ながねぎ かぶ(ね) かぶ(は) ほうれんそう	こめ あぶら さつまいも ごま さとう	847	34.9		
17	火	○	ご飯 豆腐とわかめのスープ コロコロ鮭の竜田揚げ 白菜と海藻のサラダ	だいたいんりょう とうふ とうふ わかめ さけ かいそうミックス	たまねぎ しょうが ながねぎ はくさい こまつな にんじん	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	753	35.8		
18	水	○	スパゲッティミートソース ひよこ豆のサラダ みかん	ぶたにく だいたい レンズまめ だいたいんりょう ひよこまめ	にんにくしょうが セロリー 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	げんまいめん オリーブあぶら あぶら さとう	764	24.5	<b>19日(木)【沖縄県の料理】</b> もずくという海藻はほとんどが沖 縄県産です。にんじんしりしりと はしりしり器というおろし金のような 道具でにんじんをすりおろす音 から名前がついた家庭料理で す。シークワサーはヒラミレモ ンともいい、とてもさわやかな香 りがします。 	
19	木	○	ご飯 <b>もずくのスープ</b> めばるの甘辛あんかけ <b>にんじんしりしり(沖縄県の料理)</b> シークワサーゼリー	だいたいんりょう とうふ もずく めばる まぐろフレーク	えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが にんじん	こめ でんぷん あぶら さとう シークワサーゼリー	764	31.3		
20	金	○	キムチチャーハン 中華コーンスープ 春雨入り中華野菜炒め フルーツ白玉	ぶたにく みそ だいたいんりょう ベーコン	にんにく ながねぎ はくさいキムチ しょうが たまねぎ コーン にんじん もやし チンゲンサイ りんご もも ようなし	こめ さとう でんぷん あぶら はるさめ ごまあぶら しらたまもち	819	22.3		
23	月	○	鶏肉のあんかけ丼 こんにやくサラダ 大学芋	とり になまあげ のり だいたいんりょう	たまねぎ にんじん コーン こんにやく だいこん きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん さつまいも みずあめ	850	27.0		
24	火	○	キーマカレーライス コールスローサラダ	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ だいたい ひよこまめ だいたいんりょう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎあぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	751	25.8		
25	水	○	米粉丸パン ジュリエンスープ ハンバーグイタリアンソース ごぼうのごまマヨサラダ	だいたいんりょう 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 えのきたけ キャベツ こまつな にんにく トマト ごぼう コーン	こめこパン コーンフレーク オリーブあぶら でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	780	28.1	<b>27日(金)【十三夜】</b> 美しい月を楽しむ日です。その時 期に収穫される栗や豆をお供え することから、「栗名月」や「豆名 月」とも呼ばれます。給食では栗 と枝豆を使ったご飯を出します。	
26	木	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ はちみつレモンゼリー	だいたいんりょう ぶたにく ぶたレバー だいたい とうふ くきわかめ	にんにくしょうが ながねぎ ほししいたけ にんじん チンゲンサイ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ はちみつレモンゼリー	796	32.4		
27	金	○	<b>十三夜ご飯</b> 沢煮椀 ししゃものから揚げ(2本) 厚揚げのそぼろ煮	だいたいんりょう ぶたにく からふとししゃも だいたい なまあげ	えだまめ きりぼしだいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ さやいんげん	こめ くりあぶら でんぷん さとう	782	32.3		
30	月	○	ご飯 けんちん汁 豚肉の生姜炒め 小松菜ともやしののり和え	だいたいんりょう あぶらあげ とうふ ぶたにく のり	ごぼうこんにやくにんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ たまねぎ しょうが こまつな もやし えのきたけ	こめ ごまあぶら さといも さとう あぶら	762	36.8		
31	火	コ	カレーピラフ <b>かぼちゃスープ</b> 鮭のオーロラソースがけ マゼドアンサラダ	ぶたにく だいたい だいたいんりょう(コーヒー) とうにゅう さけ まぐろフレーク	たまねぎ かぼちゃ にんにく にんじん えだまめ	こめ オリーブあぶら こめこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう でんぷん じゃがいも	866	33.5	<b>31日(火)【ハロウィン】</b> ヨーロッパから広まったお祭り です。かぼちゃのおぼけ「ジャック ・オランタン」を飾ります。	
給食回数							21	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。

◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

◎10月分給食費の口座引き落としは、10月31日(火)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。

◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。

：大皿を出す料理

◎豆乳欄の「い」はいちご豆乳、「コ」はコーヒー豆乳です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351