

# 学校給食予定献立表

(小学校・通常給食)  
福生市学校給食センター

令和5年度10月

日	曜	牛乳	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 (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	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいもとあつあげのみそしる 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	ぎゅうにゅう 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 あぶら じゃがいも でんぶん さとう	587	25.2	2日(月)【都民の日(1日)】 東京都多摩地区産の東京牛乳 と、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	ぎゅうにゅう 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	593	27.7		
4	水	○	パンキンしょくぱん ポトフ イワシのパンこやきトマトソース ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ ウインナー いわし チーズ	たまねぎ セロリー にんじん キャベツ にんにく トマト パインアップル もも みかん レモン	パンキンパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ パンこ オリーブあぶら さとう	621	25.6	4日(水)【いわしの日】 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)★	ぎゅうにゅう 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	591	25.3		
6	金	○	ピピンパ ワンタンスープ あおりんごゼリー★	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	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 ワンタンのかわ あおりんごゼリー	636	25.5		
10	火	ヨ(フ)	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	のむヨーグルト(ブルーベリー) ベーコン ひよこまめ チーズ 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 あぶら バター じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん	582	24.5	10日(火)【目の愛護デー】 今日の飲むヨーグルトには、目に よいとされているアントシアニン を多く含むブルーベリーが使わ れています。にんにくに多く含ま れるビタミンAも目の健康に役立 ちます。 	
11	水	○	しよくパン じゃがいもとコーンのミルクスープ カップチーズオムレツ★ ひきにくとだいたいのトマトに	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう スキムミルク たまご チーズ ぶたにく だいた	にんにく たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう トマト	しよくパン じゃがいも オリーブあぶら	618	32.5		
12	木	○	ぶたたまどん ごまみそあえ みかん★	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう 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 あぶら さとう ごま	636	26.1		
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つげ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた 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 あぶら ごまあぶら はるさめ ごまこめ さとう でんぶん	581	26.4	16日(月)【世界食料デー】 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 減らすため、皮ごとのさつま いもを入れたさつま汁と、皮と葉 も使ったかぶの ごま和えを出します。 	
16	月	○	「」のかたち のにんじんをさ がしてみてね! ごはん さつまじる さばのしおやき かぶのごまあえ	ぎゅうにゅう 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	664	27.6		
17	火	○	ごはん とうふとたまごのスープ 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	ぎゅうにゅう とうふ たまご さけ あぶらあげ 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 でんぶん ごまあぶら さとう	583	27.2		
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 だいた レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう 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	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう	625	25.2	19日(木)【沖縄県の料理】 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(おきなわけんのりょうり) シークワサーゼリー★	ぎゅうにゅう とうふ もずく めばる まぐろフレーク たまご	えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが にんじん	こめ あぶら でんぶん さとう シークワサーゼリー	599	24.4		
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いいため フルーツしらたま	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう 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 パインアップ ル もも みかん	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら しらたまもち	624	18.7		
23	月	○	おやこどん (きざみのり) こんにやくサラダ だいがくいも	とりにく たまご のり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにやく だいこん きゅうり	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも みずあめ	688	24.1		
24	火	ヨ(カ)	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 ひよこまめ チーズ のむヨーグルト	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	605	20.6		
25	水	○	はいがまるパン ジュリエンスープ ハンバーグイタリアンソース ごぼうのごまヨサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ ぶたにく たまご チーズ	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	はいがまるパン パンこ オリーブあぶら でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	697	33.2	27日(金)【十三夜】 美しい月を楽しむ日です。その時 期に収穫される粟や豆をお供え することから、「粟名月」や「豆名 月」とも呼ばれます。給食では粟 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★	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいた とうふ くわかめ	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 でんぶん ごまあぶら はるさめ はちみつレモンゼリー	652	26.1		
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	ぎゅうにゅう ぶたにく からふとししゃも だいた 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 でんぶん さとう	650	28.2		
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りあえ (きざみのり)	ぎゅうにゅう 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 あぶら ごまあぶら さといも さとう	583	26.6		
31	火	ヨ(マ)	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 マゼドアンサラダ	ぶたにく だいた のむヨーグルト(マスカット) ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム 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 あぶら バター こめこむぎこ ノンエッグマヨネーズ さとう でんぶん じゃがいも	626	28.2	31日(火)【ハロウィン】 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。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。  
◎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。  
◎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。  
◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルトです。(フ)はブルーベリー味、(カ)はカルシウム強化品、(マ)はマスカット味です。

《問い合わせ先》  
福生市学校給食センター  
(電話) 042-551-8351

