

学校給食予定献立表

(中学校・通常給食)
福生市学校給食センター

令和6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	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	火	濃縮牛乳	ご飯 けんちん汁 鯖のさされ焼き 東京産糸寒天のサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、さわら、かんでん	こんにやく、ほししいたけ にんじん、だいこん、ながねぎ パセリ、はくさい、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ、パンこ さとう	752	31.2	1日(火)【都民の日】 東京都の食材(糸寒天、小松菜)を使った献立です。
2	水	○	きなこ揚げパン 白いんげん豆のトマトスープ アーモンドサラダ	きなこ、ぎゅうにゅう、ぶたにく しろいんげんまめ、ウインナー	セロリー、たまねぎ、トマト パセリ、キャベツ、にんじん コーン、にんにく	ミルクパン、あぶら、さとう じゃがいも、アーモンド オリーブあぶら	775	28.1	9 9歳未満の児童はアレルギーに注意してください。
3	木	○	親子丼 小松菜とひじきのおひたし (糸削り節) みかん★	とり、たまご、ぎゅうにゅう あぶらあげ、ひじき、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ はくさい、こまつな、みかん	こめ、あぶら、さとう	752	37.8	4日(金)【いわしの日】 1(い)0(わ)4(し)でいわしの日です。味噌汁に使う煮干しも、しらす干しやちりめんじゃこもいわしです。
4	金	○	じゃこ入りわかめご飯 なめこの味噌汁 いわしのカレー天ぷら 肉じゃが	わかめ、ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、みそ、いわし ぶたにく	なめこ、こまつな、ながねぎ しょうが、たまねぎ、にんじん しらたき	こめ、あぶら、こむぎこ じゃがいも、さとう	760	31.6	
7	月	○	ご飯 豆乳ごま担々風スープ 豚肉の生姜炒め りんご	ぎゅうにゅう、とり、くだいず とうふ、とうにゅう、ぶたにく	にんにく、はくさい、チンゲンサイ たまねぎ、きりぼし、だいこん しょうが、りんご	こめ、あぶら、ごまあぶら はるさめ、ごま、さとう	759	33.6	10日(木)【目の愛護デー】 にんじんサラダのにんじんは、目の健康を保つビタミンAが多く、飲むヨーグルトは目の疲れを防ぐ「アントシアニン」を含むブルーベリー味です。
8	火	○	ご飯 さつま汁 秋鮭のバター醤油焼き 五目きんぴら	ぎゅうにゅう、とり、くだいず なまあげ、みそ、さけ、ぶたにく さつまあげ、だいず	しょうが、にんじん、だいこん ほししいたけ、ながねぎ、ごぼう こんにやく	こめ、あぶら、さつまいも こむぎこ、さとう、バター でんぶん、じゃがいも	758	38.5	
9	水	○	ジャージャー麺 きゅうりともやしの塩昆布和え 大学いも	ぶたにく、だいず、みそ ぎゅうにゅう、しおこんぶ	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、もやし、きゅうり	むしちゅうかめん、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら、さつまいも みずあめ	799	26.5	
10	木	ヨ(ブ)	ヨーグルト ターメリックライスのクリームソースがけ にんじんサラダ みかん★	とり、ぎゅうにゅう スキムミルク、えび、ほたて チーズ、なまクリーム のむヨーグルト(ブルーベリー) まぐろフレーク	たまねぎ、エリンギ、にんじん パセリ、キャベツ、きゅうり みかん	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ とうにゅうクリームゆ じゃがいも、さとう	767	33.7	15日(火)【十三夜】 十五夜の次に美しい月が出るといわれています。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十三夜ご飯と、小豆と白玉で作った月見団子を出します。
11	金	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ 青りんごゼリー★	ぎゅうにゅう、ぶたにく ぶたレバー、だいず、とうふ	にんにく、しょうが、ながねぎ たけのこ、ほししいたけ きりあげ、にんじん、きゅうり	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、はるさめ あおりんごゼリー	785	31.6	
15	火	○	十三夜ご飯 沢煮糰子 さんまの蒲焼き 月見団子	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さんま あずき	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	こめ、りゅう、あぶら、でんぶん さとう、しらたまもち	791	27.5	
16	水	◆	ココアパン 手作りいちごソース 皮つぎ野菜のポトフ 鶏肉のマッシュポテト焼き	ぎゅうにゅう、ぶたにく レンズまめ、とり、チーズ	いちご、レモン、にんにく セロリー、たまねぎ、にんじん かぶ(ね)、かぶ(は)、キャベツ	ココアパン、さとう、いちごジャム あぶら、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	784	36.2	11 11歳未満の児童はアレルギーに注意してください。
17	木	○	ご飯 肉豆腐 じゃこサラダ みかん★	ぎゅうにゅう、ぶたにく やきとうふ、ちりめんじゃこ あぶらあげ	しょうが、たまねぎ、しらたき ほししいたけ、だいこん、きゅうり みかん	こめ、あぶら、さとう	763	32.6	
18	金	◆	ご飯 うった汁(佐賀県の料理) ホキのごまだれがけ 小松菜とえのきたけのり(佐賀県の料理) (刻みわり)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ホキ のり	ごぼう、にんじん、たまねぎ だいこん、ほししいたけ、ながねぎ しょうが、えのきたけ、はくさい こまつな	こめ、あぶら、さとう、すいとん でんぶん、さとう、ごま	756	27.1	
21	月	○	ご飯 厚揚げといかの中華煮 白菜とわかめのサラダ みかん★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか なまあげ わかめ、あぶらあげ	しょうが、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、はくさい、こまつな みかん、ほうれんそう	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら、さとう	724	34.5	
22	火	○	さつま芋ご飯 かきたま汁 ココロぶりの竜田揚げ れんこんと豚肉の炒め煮	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご こんにやく、かんでん、かまぼこ わかめ、あぶらあげ、ぶり、ぶたにく さつまあげ	こまつな、しょうが、にんじん れんこん、こんにやく さやいんげん、ほうれんそう	こめ、さつまいも、あぶら でんぶん、さとう	789	36.3	8 8歳未満の児童はアレルギーに注意してください。
23	水	○	黒砂糖食パン ほうれん草のクリームスープ カップチーズオムレツ★ ミックスゼリーポンチ	ぎゅうにゅう、ベーコン スキムミルク、たまご、チーズ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう パセリ、パインアップル、レモン	くらざとパン、こむぎこ とうにゅうクリームゆ、あぶら じゃがいも カットゼリー(りんご) カットゼリー(マスカット)、さとう	794	32.0	18日(金)【食育の日(19日)】 佐賀県の料理
24	木	コ	秋野菜のカレーライス ツナサラダ	ぶたにく、ぶたレバー、レンズまめ コーヒーマルク、まぐろフレーク	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 きゅうり、コーン	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ さとう	842	25.8	うった汁は、すいとんの入った汁物で、うったとは佐賀県の方言で「旅立ち」という意味です。就職や卒業で家を出る子どもにこの料理をふるまう習慣があるそうです。また、佐賀県は海苔の養殖が盛んで生産量全国1位です。
25	金	○	ご飯 もずくの和風スープ うずら卵入りハンバーグ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう、なまあげ こんにやく、かんでん、もずく ぶたにく、とうふ、たまご うずらたまご	たまねぎ、えのきたけ、こまつな こんにやく、だいこん、きゅうり にんじん	こめ、あぶら、でんぶん、パンこ さとう	753	29.9	
28	月	○	ご飯 キムチスープ ジャンボぎょうざ ヨーグルト★	ぎゅうにゅう、とり、くだいず みそ、ぶたにく、おから ヨーグルト	にんにく、しょうが、えのきたけ はくさい、キムチ、ながねぎ、ら たまねぎ、キャベツ	こめ、あぶら、ごまあぶら でんぶん、ぎょうざのかわ こむぎこ	756	29.3	佐賀県 
29	火	○	ご飯 豚汁 鯖の山椒焼き ごま和え	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、さば	しょうが、ごぼう、こんにやく にんじん、だいこん、ながねぎ もやし、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも、ごま さとう	800	33.1	
30	水	○	スバ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、ぎゅうにゅう 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	スバゲッティ、あぶら、さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	777	29.0	31日(木)【ハロウィン】 ハロウィンにちなんでかぼちゃスープを作ります。また、サラダにかぼちゃの形のかまぼこが入っています。
31	木	ヨ	コーンピラフ かぼちゃスープ タンダーチキン カラフルサラダ	のむヨーグルト、ぎゅうにゅう スキムミルク、なまクリーム とり、ヨーグルト、かまぼこ	たまねぎ、コーン、かぼちゃ にんにく、にんじん、だいこん きゅうり	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、こめ、オリーブあぶら さとう	750	32.9	ハロウィン Halloween 
給食回数				22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。◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。《問い合わせ先》
◎牛乳欄の「ヨ(ブ)」は飲むヨーグルト(ブルーベリー)、「コ」はコーヒーマルク、「ヨ」は飲むヨーグルトです。福生市学校給食センター
◎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。(電話) 042-551-8351