

学校給食予定献立表

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月9日(水) 敬老の日	
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(プ)	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 きらげ、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月11日(水) 敬老の日	
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月8日(火) 敬老の日	
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 コーヒーミルク、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		
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(プ)」は飲むヨーグルト(ブルーベリー)、「コ」はコーヒーミルク、「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