

Table with columns: 日曜 (Day of the Week), 豆乳 (Soy Milk), 献立名 (Menu Name), 主な材料とその働き (Main Ingredients and Their Functions), エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 献立メモ (Menu Notes). Rows include items like 'ノギヤのどいめし', 'いちょうのすましじる', 'あげパン', etc.

◎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。

◎豆乳欄の「J」はコーヒー豆乳、「ティ」は豆乳ミルクティ「JJ」はココア豆乳です。

◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

Vertical sidebar containing various notices, event announcements (e.g., '読書週間'), and seasonal information (e.g., '文化の日', '11月'). Includes small illustrations of food and people.

# 学校給食予定献立表

令和6年度11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				
1	金	○	ノギ屋の鳥飯 タンダの山菜鍋 キャベツとえのきののり和え	とりにく、だいずいんりょう ぶたにく、みそ、のり	たまねぎ、にんじん、りんご、にら しょうが、さんさい、ごぼう ながねぎ、ぶなしめじ、キャベツ えのきたけ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん	748	33.5	読書週間にちなんだ料理(学校 司書が選ぶブックメニュー) 10月27日(日)~11月9日(土)の読書 週間にちなんで、ブックメニューを作 ります。 1日「精霊の守り人」ノギ屋の鳥 飯・タンダの山菜鍋	
5	火	○	ご飯 いちじょうのすまし汁 鱈フライタルタルソース フロッコリーとコーンの塩昆布和え	だいずいんりょう、かまぼこ とうふ、わかめ、あじ、しおこんぶ	にんじん、たまねぎ、レモン コーン、キャベツ、プロッコリー	こめ、でんぷん、こめこ コーンフレーク、あぶら ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	754	28.1	5日「どこからきたの?おべんとう」 鱈フライタルタルソース・プロッコ リーとコーンの塩昆布和え	
6	水	○	揚げパン ぎょうれつのできるすうぶやさんのトマ トスープ ダイスサラダ	だいずいんりょう、ペーコン	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、トマト、パセリ だいこん、えだまめ	こめこパン、あぶら、さとう じゃがいも、こめこマカロニ、ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	868	18.9	6日「ぎょうれつのできるすうぶやさ ん」ぎょうれつのできるすうぶやさ んのトマトスープ	
7	木	○	生姜ご飯 具だくさん味噌汁 ニンニクとニラっぱいの餃子風 ラ・フランスゼリー	ぶたにく、だいずいんりょう あぶらあげ、みそ	しょうが、だいこん、にんじん はくさい、かぶ、ながねぎ にんにく、たまねぎ、にら、コーン	こめ、さとう、あぶら、でんぷん ラ・フランスゼリー	747	28.0	7日「そして、パトンは渡された」 生姜ご飯・具だくさん味噌汁・ニンニ クとニラっぱいの餃子風	
8	金	○	一から作ったカレーライス ひよこ豆のサラダ みかん	とりにく、だいずいんりょう ひよこまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、キャベツ きゅうり、みかん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こめこ、とうにゅうクリームゆ オリーブあぶら、さとう	746	20.9	8日「カレーライスを一から作る」 一から作ったカレーライス 是非本を読んでみてください!	
11	月	○	チキンピラフ じゃが芋の味噌豆乳スープ かぼちゃとウインナーのトマトグラタン りんご	とりにく、だいずいんりょう レンズまめ、だいず、とうにゅう みそ、ウインナー	にんじん、たまねぎ、えだまめ にんにく、はねぎ、かぼちゃ りんご	こめ、あぶら、じゃがいも、こめこ げんまいシュレツド	771	29.2	11日「食文化を 伝えよう」 11月11日(水)食育の日(毎月19日) インドの料理	
12	火	○	ご飯 味噌けんちん汁 焼きししゃも(2本) 厚揚げのそぼろ煮	だいずいんりょう、あぶらあげ みそ、わかめ、からぶと、ししゃも とりにく、だいず、なまあげ	だいこん、ごぼう、こんにやく にんじん、ぶなしめじ ほうれんそう、こまつな、ながねぎ しょうが、たまねぎ、えだまめ	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう でんぷん	743	36.9	13日(水)・18日(月) 福生市内の酒造の酒かすを 使った料理 加熱して	
13	水	○	カレーうどん ふく☆うまからあげ ごま和え	ぶたにく、あぶらあげ、みそ わかめ、だいずいんりょう とりにく	たまねぎ、こまつな ほうれんそう、ながねぎ しょうが、にんにく、にんじん もやし	フォー(こめこのひらうちめん) あぶら、でんぷん、さけかす ノンエッグマヨネーズ、ごま さとう	806	37.8	5日(火) 文化の日(11/3) いちじょうの形のかまぼこが入った	
14	木	☕	さつま芋おこわ もやしと油揚げの味噌汁 和風ハンバーグ じゃこサラダ	だいずいんりょう(コーヒー) あぶらあげ、みそ、ぶたにく おから、とうにゅう ちりめんじゃこ	もやし、キャベツ、たまねぎ だいこん、にんじん、こまつな	もちごめ、こめ、さつまいも、ごま じゃがいも、あぶら、さとう	799	31.7	「すまし汁」を作ります。 いい歯の日(11/8) いい歯の日(11/8)にちなんで噛み応 えのあるメニューを出します。「ブ ロッコリーとコーンの塩昆布和え」	
15	金	○	ご飯 秋野菜麻婆 春雨の中華サラダ みかん	だいずいんりょう、ぶたにく だいず、みそ、とうふ	しょうが、にんにく、ながねぎ たけのこ、れんこん、ぶなしめじ なす、きくらげ、にんじん チンゲンサイ、みかん	こめ、あぶら、さとう、でんぷん はるさめ	744	29.8	9日(土)食育の日(毎月19日) インドの料理	
18	月	○	鮭ご飯 酒粕入り豚汁 ちくわの磯辺マヨネーズ焼き(2本) キャベツと海藻のサラダ	さけ、だいずいんりょう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、わかめ ちくわ、かつおぶし、あおのり かいそうミックス	ごぼう、だいこん、にんじん ぶなしめじ、ほうれんそう ながねぎ、こまつな キャベツ	こめ、もちごめ、ごま、じゃがいも さけかす、ノンエッグマヨネーズ あぶら、さとう	742	32.1	アルกอฮอล์を飛ばします ので、安心して食べてください。 ふく☆うまから揚げ…鶏肉のから揚 げの下味に酒かすを使います 酒粕入り豚汁…煮切った 酒粕を仕上げに入れます	
19	火	ティ	ターメリックライス ダルカレー(インドの料理) キャベツのアチャール(インドの料理) みかん	だいずいんりょう(こうちや) だいず、ひよこまめ、レンズまめ みかん	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり レモン、みかん	こめ、あぶら、じゃがいも オリーブあぶら、さとう	785	24.6	19日(火)食育の日(毎月19日) インドの料理 「ダルカレー(豆のカレー)」 インドでは菜食主義の人が 多く、定番の家庭料理です。大豆、 ひよこ豆、レンズ豆を入れました。	
20	水	○	ツナれんこんおろしスパゲッティ 糸寒天のサラダ フルーツ豆乳ヨーグルト	まぐろフレーク、のり だいずいんりょう こんにやくかんてん だいずヨーグルト	だいこん、れんこん、にんじん キャベツ、コーン、こまつな りんご、もも、ようなし	げんまいめん、あぶら、さとう オリーブあぶら	767	24.2	22日(金)いい日本食の日 (和食の日・24日) (新嘗祭・23日)	
21	木	○	わかめご飯 豆乳ごま担々風スープ いかのケチャップあんかけ こんにやくサラダ	わかめ、だいずいんりょう とりにく、だいず、なまあげ とうにゅう、いか	にんにく、にんじん、はくさい チンゲンサイ、しょうが、たまねぎ こんにやく、だいこん、こまつな	こめ、ごまあぶら、じゃがいも はるさめ、ごま、あぶら、さとう でんぷん	740	32.2	「アチャール」インドが発祥の地と言 われる漬物です。カレーには欠かせ ません。	
22	金	○	五穀ご飯 紅葉のすまし汁 鮭の竜田揚げ甘辛あんかけ 肉じゃが	だいずいんりょう、とうふ こんにやくかんてん、かまぼこ さけ、ぶたにく	にんじん、えのきたけ、ながねぎ こまつな、しょうが、たまねぎ しらたき、さやいんげん	こめ、ごこまい、でんぷん あぶら、さとう、じゃがいも	755	37.7	「豆乳ミルクティ」インドで生産が盛 んな紅茶を使った飲み物です。 22日(金)いい日本食の日 (和食の日・24日) (新嘗祭・23日)	
25	月	○	ご飯 中華コーンスープ トッポキ チンゲンサイとハムのサラダ	だいずいんりょう、とりにく だいず、さつまあげ、みそ、ハム	たまねぎ、コーン、しょうが こまつな、ながねぎ、にんにく にんじん、にら、もやし チンゲンサイ	こめ、あぶら、でんぷん、さとう トッポキ、ごまあぶら	746	28.4	28日(火) 地場野菜の日 今年猛暑の 影響で、野菜の生育が遅いよう です。農家の人が苦勞して作った野菜 を味わって食べましょう。	
26	火	☕	きのこご飯 吉野汁 さんまの蒲焼き 大根と豚肉の炒め煮	あぶらあげ だいずいんりょう(ココア) とりにく、とうふ、さんま、ぶたにく	ぶなしめじ、ほしいたけ にんじん、ながねぎ、こまつな しょうが、だいこん、こんにやく	こめ、でんぷん、さとう、あぶら じゃがいも	812	27.4	28日(火) 地場野菜の日 今年猛暑の 影響で、野菜の生育が遅いよう です。農家の人が苦勞して作った野菜 を味わって食べましょう。	
27	水	○	米粉スライスパン ポークビーンズ ツナカレーペースト キャベツとコーンのサラダ	だいずいんりょう、ぶたにく だいず、まぐろフレーク	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、ぶなしめじ、トマト キャベツ、こまつな、コーン	こめこパン、あぶら、じゃがいも さとう、ノンエッグマヨネーズ	784	29.4	28日(火) 地場野菜の日 今年猛暑の 影響で、野菜の生育が遅いよう です。農家の人が苦勞して作った野菜 を味わって食べましょう。	
28	木	○	豚丼 豆まめ揚げあんかけ ひじきのサラダ	ぶたにく、だいずいんりょう こうやとうふ、だいず、ひじき まぐろフレーク	しょうが、たまねぎ、にんじん しらたき、キャベツ、こまつな	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんぷん	804	33.9	28日(火) 地場野菜の日 今年猛暑の 影響で、野菜の生育が遅いよう です。農家の人が苦勞して作った野菜 を味わって食べましょう。	
29	金	○	ビビンバ ビーフンスープ	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、えのきたけ はくさい、チンゲンサイ、ながねぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう ビーフン	748	26.6	28日(火) 地場野菜の日 今年猛暑の 影響で、野菜の生育が遅いよう です。農家の人が苦勞して作った野菜 を味わって食べましょう。	
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	

◎給食の実施日は学校によって異なります。

☉：大皿を出す料理です。

《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

◎豆乳欄の「☕」はコーヒー豆乳、「ティ」は豆乳ミルクティ「☕」はココア豆乳です。

(電話) 042-551-8351

◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。