

学校給食予定献立表

令和6年度11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	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 (刻みのり)	とりにく、ぎゅうにゅう、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	746	31.7	読書週間にちなんだ料理(学校 図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 いちじくのわかたま汁 鱈フライタルタルソース フロコリーとコーンの塩昆布和え	ぎゅうにゅう、かまぼこ、たまご わかめ、あじ、ヨーグルト 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、あぶら、でんぷん、こむぎこ パンコ、ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	743	29.6	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	ぎゅうにゅう、ベーコン	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	ミルクパン、あぶら、さとう じゃがいも、マカロニ、ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	766	24.0	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 ニンニクとニラいっぱい餃子風 ラ・フランスゼリー★	ぶたにく、ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ、たまご	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	こめ、あぶら、さとう、でんぷん しゅうまいのかわ ラ・フランスゼリー	739	27.0	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 クとニラいっぱい餃子風	
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、ぎゅうにゅう 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 こむぎこ、こめこ、オリーブあぶら さとう	741	21.8	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	
11	月	○	チキンピラフ じゃが芋の味噌豆乳スープ カップオムレツ★ りんご	とりにく、ぎゅうにゅう レンズまめ、だいず、とうにゅう みそ、たまご、なまクリーム	にんじん、たまねぎ、えだまめ にんにく、はねぎ、パセリ、りんご	こめ、あぶら、じゃがいも、こめこ	750	34.0	是非本を読んでみてください! 11 和食文化を 伝えよう	
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	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ わかめ、からふと、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、こまつな ながねぎ、ほうれんそう 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	741	36.2	5日(火) 文化の日(11/3)	
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、ぎゅうにゅう、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	うどん、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	803	40.6	文化の日(11/8)	
14	木	ヨ (マ)	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	のむヨーグルト(マスカット) あぶらあげ、みそ、ぶたにく たまご、おから、ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ、わかめ	もやし、キャベツ、たまねぎ ほうれんそう、だいこん にんじん、こまつな	もちごめ、こめ、さつまいも あぶら、ごま、じゃがいも、さとう	740	31.4	文化の日(11/8)	
15	金	○	ご飯 秋野菜麻婆 春雨の中華サラダ みかん★	ぎゅうにゅう、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	755	29.6	文化の日(11/8)	
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、ぎゅうにゅう、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 ほうれんそう、ぶなしめじ ながねぎ、こまつな、キャベツ	こめ、もちごめ、あぶら、ごま じゃがいも、さけかす ノンエッグマヨネーズ、さとう	755	32.6	文化の日(11/8)	
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、ひよこまめ、レンズまめ	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、バター、ミルクティ、あぶら じゃがいも、オリーブあぶら さとう	747	20.1	文化の日(11/8)	
20	水	○	ツナれんこんおろしスパゲッティ (刻みのり) 糸寒天のサラダ ヨーグルト★	まぐろフレーク、のり ぎゅうにゅう こんにやく、かんてん、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	スパゲッティ、あぶら、さとう オリーブあぶら	761	29.6	文化の日(11/8)	
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、ぎゅうにゅう、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、あぶら、ごまあぶら じゃがいも、はるさめ、ごま さとう、でんぷん	754	33.1	文化の日(11/8)	
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	ぎゅうにゅう、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、あぶら でんぷん、さとう、じゃがいも	764	38.1	文化の日(11/8)	
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	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず たまご、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	740	27.5	文化の日(11/8)	
26	火	ヨ (ブ)	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 のむヨーグルト(プレーン) 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、あぶら、でんぷん、さとう じゃがいも	779	28.3	文化の日(11/8)	
27	水	○	食パン 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	ぎゅうにゅう、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	しょくパン、あぶら、じゃがいも さとう、ノンエッグマヨネーズ	758	35.3	文化の日(11/8)	
28	木	○	他人丼 豆まめ揚げあんかけ ひじきのサラダ	ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう こうやどろふ、だいず、ひじき まぐろフレーク	たまねぎ、にんじん、えだまめ キャベツ、こまつな	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんぷん	765	30.4	文化の日(11/8)	
29	金	○	ビビンバ ビーフスープ	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、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	740	26.5	文化の日(11/8)	
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。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。 《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
 ●牛乳欄の「ティ」はミルクティー、「ヨ(マ)」は飲むヨーグルト(マスカット)、「ヨ(ブ)」は飲むヨーグルト(プレーン)です。 (電話) 042-551-8351
 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。