

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のとなる (あかのためもの)	おもに体の調子を整える (みどりのためもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのためもの)				
29	木	○	ビーンズカレーライス こんやくサラダ れいとうみかん	ぶたにく、ぶたレバー、だいず ひよこまめ、レンズまめ だいず、こんにんじょう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、こんにやく だいこん、きゅうり、みかん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こめ、こさとう	610	20.3	2日(月)【防災の日】 約100年前の9月1日は、関東大震災 という大きな地震が起きた日です。こ の機会に、災害への備えを見直して みませんか？この日は、センターで災 害時に備蓄している食材を使ったお 味噌汁を出します。 	
30	金	○	ごぼういりぶたどん じゃこサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく、だいず、いんりょう ちりめんじゃこ	しょうが、たまねぎ、ごぼう ほししいたけ、しらたき、こまつな キャベツ、にんじん、きゅうり	こめ、むぎ、あぶら、さとう ごまあぶら、ぶどうゼリー	605	25.9	7月7日 	
2	月	○	ごはん わかめのみそ汁 さばのごまだれがけ じゃがいものそばろに	だいず、いんりょう、とうふ わかめ、あぶらあげ、みそ さば、ぶたにく、だいず	しょうが、にんじん、たまねぎ こまつな、ほうれんそう	こめ、さとう、ごま、でんぶん あぶら、じゃがいも	599	25.2	7月7日 	
3	火	○	ごはん サンダータン スタミナいため フルーツあんぱんどうふ	だいず、いんりょう、とり、にん だいず、とうふ、ぶたにく かんでん、とうにゅう	にんじん、たけのこ ほししいたけ、ながねぎ、 にんにく、たまねぎ キャベツ、えのきたけ、りんご にん、もも、よなし、レモン	こめ、あぶら、でんぶん、ごま さとう	589	27.2	7月7日 	
4	水	コ	こめスライスパン じゃがいもとコーンのとうにゅうスープ ハンバーグチキンスライス ゆでせんキャベツ	だいず、いんりょう(コーヒー) ウインナー、とうにゅう、ぶたにく とり、にん	にんにく、たまねぎ、にんじん コーン、パセリ、マッシュルーム キャベツ	こめ、パン、あぶら、じゃがいも コーンフレーク、さとう、でんぶん	587	25.5	9日(月) 【重陽の節句】 5月5日の端午の節句と同じ五節句の 一つで、菊の節句とも呼ばれます。菊 の花びらを使ったおひたしを出しま す。季節の食材、葉を使って栗ご飯に しました。 11 和食文化を 伝えよう 	
5	木	○	ごはん のつべいじる ぶたにくといとんのみそいため ひじきのサラダ	だいず、いんりょう、とうふ さつまあげ、ぶたにく、みそ あぶらあげ、ひじき	にんじん、だいこん、ながねぎ しょうが、こんにやく、たまねぎ はくさい	こめ、じゃがいも、でんぶん あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	581	26.3	11 和食文化を 伝えよう 	
6	金	○	ごもごごはん とりととうふのスープ さけのなんぼんづけ	とり、にん、あぶらあげ ほししいたけ、とうふ わかめ、さけ	にんじん、たけのこ ほししいたけ、えだまめ ながねぎ、たまねぎ ピーマン	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	585	31.3	11 和食文化を 伝えよう 	
9	月	○	くりごはん とんじる とりとくからあげ きくいりほくさいのおひたし	だいず、いんりょう、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ とり、にん	ごぼう、こんにやく、にんじん だいこん、ながねぎ、しょうが こまつな、はくさい、きく	こめ、くり、ごまあぶら じゃがいも、でんぶん、さとう	587	26.5	13日(金) 【敬老の日(16日)】 「まごわやさしい」食材(豆、ごま、わか め、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いも) を使います。 11 和食文化を 伝えよう 	
10	火	○	こうやどうふのあんかけどん だいこんときゅうりのサラダ ぶどう(2つ)	ぶたにく、こうやどうふ だいず、いんりょう	ほししいたけ、にんじん たまねぎ、えだまめ、だいこん きゅうり、ぶどう	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら	588	25.0	13日(金) 【敬老の日(16日)】 「まごわやさしい」食材(豆、ごま、わか め、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いも) を使います。 11 和食文化を 伝えよう 	
11	水	フ	シーフードとうにゅうクリームスパゲッティ ポテトサラダ	ベーコン、レンズまめ、とうにゅう ぼたて、いか だいず、いんりょう(フルーツミッ クス)	にんにく、たまねぎ、にんじん エリンギ、パセリ、きゅうり	げんまいめん、あぶら、こめ とうにゅうクリームゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	667	19.7	11 和食文化を 伝えよう 	
12	木	○	きつねごはん さわにわん いかにねぎソースがけ ツナサラダ	あぶらあげ、だいず、いんりょう ぶたにく、いか、まぐろフレーク ツナ	えだまめ、だいこん、にんじん えのきたけ、こまつな、ながねぎ キャベツ、きゅうり、コーン	こめ、さとう、あぶら、でんぶん ごまあぶら	575	28.4	11 和食文化を 伝えよう 	
13	金	○	ごはん うまめとだいこんのみそ汁 しらすかき揚げのあまそうめん ごまあえ	だいず、いんりょう、あぶらあげ だいず、みそ、ホキ、わかめ	だいこん、ながねぎ、にんじん ほししいたけ、えのきたけ もやし、こまつな	こめ、じゃがいも、でんぶん あぶら、さとう、ごま	635	25.1	17日(火)【十五夜】 中秋の名月を見ながら、秋の収穫を 感謝します。「芋名月」とも呼ばれます キやお月見団子のほかに里芋もお供 えします。けんちん汁にさつま芋を入 れました。かわいなお月見ゼリーもお 楽しみに！ 11 和食文化を 伝えよう 	
17	火	○	ごはん さつまいものけんちん汁 ちくわのマッシュポテトやき(1ぼん) はくさいのあえもの おつきみゼリー	だいず、いんりょう、あぶらあげ とうふ、ちくわ	ごぼう、ほししいたけ、にんじん だいこん、ながねぎ、はくさい きゅうり	こめ、ごまあぶら、さつまいも ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、さとう おつきみゼリー	579	18.8	11 和食文化を 伝えよう 	
18	水	○	こめスライスパン ポークビーンズ あじのカラーコーンフレークやき アーモンドサラダ	だいず、いんりょう、ぶたにく レンズまめ、だいず、あじ	にんにく、セロリ、たまねぎ にんじん、ぶなしめじ、トマト パセリ、キャベツ、きゅうり	こめ、パン、あぶら、じゃがいも さとう、コーンフレーク アーモンド、オリーブあぶら	601	27.0	11 和食文化を 伝えよう 	
19	木	○	ごはん ずたてじる(ぎふけんのりょうり) かつおのからあげ けいちゃん(ぎふけんのりょうり)	だいず、いんりょう、ぶたにく とうふ、あぶらあげ、だいず とうにゅう、みそ、かつお、とり、にん	しょうが、にんじん、だいこん きくらげ、こまつな、にんにく ながねぎ、キャベツ、にん	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら、さとう	593	32.4	19日(木)【食育の日】 岐阜県の料理 「ずたて汁」は、ゆでてすりつぶした 大豆と野菜を加えた汁物です。 「鶏ちゃん」は鶏肉と野菜にたれを絡 めて炒めたものです。 11 和食文化を 伝えよう 	
20	金	○	ごはん マーボーどうふ はるさめサラダ れいとうみかん	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、きくらげ、にんじん にんじん、もやし、きゅうり みかん	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、はるさめ	591	25.0	11 和食文化を 伝えよう 	
24	火	○	ウインナーピラフ やさしいスープ さけのとうにゅうクリームに カットゼリーポンチ	ウインナー、だいず、いんりょう とり、にん、レンズまめ、とうにゅう さけ	たまねぎ、コーン、エリンギ トマト、キャベツ、こまつな にんじん、パセリ、レモン パインアップル	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、こめ、さとう みかん、カットゼリー カットゼリー(マスクット)	583	25.1	岐阜県 	
25	水	○	あんかけやきそば やさしいあまそうめん とうにゅういちごヨーグルト	ぶたにく、さつまあげ だいず、いんりょう だいず、ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ、きくらげ、にんじん はくさい、チンゲンサイ だいこん、きゅうり、レモン	ちゅうかめん(こめ)、あぶら でんぶん、ごまあぶら、さとう いちご、ジャム	660	26.5	11 和食文化を 伝えよう 	
26	木	○	ハヤシライス マゼドアンサラダ	ぶたにく、ぶたレバー、だいず レンズまめ、だいず、いんりょう まぐろフレーク	にんにく、たまねぎ、にんじん トマト、えだまめ	こめ、むぎ、あぶら、こめ じゃがいも、さとう	642	25.0	11 和食文化を 伝えよう 	
27	金	○	ごはん こみせいつぶりみそ汁 しろみさかなのチリソースがけ こまつなとえのきのりあえ	だいず、いんりょう、とり、にん あぶらあげ、とうふ、みそ メルルーサ、のり	にんじん、ごぼう、だいこん ながねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、えのきたけ、キャベツ こまつな	こめ、あぶら、さつまいも でんぶん、さとう	586	25.2	27日(金)【地場野菜の日】 お味噌汁のにんじんやだいこん、のり あえのキャベツやこまつななど地場産 を使用する予定です。 9 産物を 活用しよう 	
30	月	○	ごはん じゃがいもとあぶらあげのみそ汁 ししゃものからあげ(1ぼん) きりぼしだいこんのごまマヨあえ	だいず、いんりょう、あぶらあげ みそ、からふと、ししゃも、ハム	だいこん、こまつな、ながねぎ きりぼし、だいこん、にんじん きゅうり	こめ、じゃがいも、でんぶん あぶら、ごま、さとう ノンエッグマヨネーズ	617	20.3	9 産物を 活用しよう 	
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。  : 大皿を出す料理です。 《問い合わせ先》
福生市学校給食センター
(電話) 042-551-8351
◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。
◎豆乳欄の「コ」はコーヒー豆乳、「フ」はフルーツミックス豆乳です。 ◆ : 放送原稿「いただきます」の発行日です。

学校給食予定献立表

令和6年度8・9月

Table with columns: 日曜 (Day/Weekend), 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 various meals like 'ピーズカレーライス', 'ごぼう入り豚丼', 'わかめの味噌汁', 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ありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。
豆乳欄の「コ」はコーヒー豆乳、「フ」はフルーツミックス豆乳です。
※ 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
(問い合わせ先) 福生市学校給食センター (電話) 042-551-8351