

# 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8・9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のになる	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				
29	木	○	ビーンズカレーライス こんにやくサラダ 冷凍みかん★	ぶたにく、ぶたレバー、だいず ひよこまめ、レンズまめ ぎゅうにゅう	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 こむぎ、こさとう	802	26.2	<b>2日(月)【防災の日】</b> 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	○	ごぼう入り豚丼 じゃこサラダ ぶどうゼリー★	ぶたにく、ぎゅうにゅう 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	753	30.8		
2	月	◆	ご飯 わかめの味噌汁 鯖のごまだれかけ じゃが芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅうとうふ、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、あぶら、さとう、ごま でんぶん、じゃがいも	823	33.8		
3	火	○	ご飯 酸辣湯 スタミナ炒め フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅうとうふ、にんにく、だいず とうふ、たまご、ぶたにく	にんじん、たけのこ ほししいたけ、なかがねぎ にんにく、たまねぎ キャベツ、えのきたけ、りんご にら、レモン、パインアップル もも	こめ、あぶら、でんぶん、ごま さとう、あん、にんどうふ	755	36.0	<b>7</b> 果物を そろえよう 	
4	水	コ	ミルクパン じゃが芋とコーンのミルクスープ ハンバーグデミグラスソース 茹でせんキャベツ	コーヒーミルク、ウインナー ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく たまご	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	ミルクパン、あぶら、じゃがいも パン、こさとう、でんぶん	779	38.9	<b>9日(月)</b> <b>【重鎮の節句】</b> 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、栗を使って栗ご飯に しました。	
5	木	○	ご飯 のつべい汁 豚肉と糸こんにの味噌炒め ひじきのサラダ	ぎゅうにゅうとうふ 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、なかがねぎ えのきたけ、たまねぎ はくさい	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶん、さとう、ごま ごまあぶら	740	31.6		
6	金	○	五日ご飯 かきたま汁 鮭の南蛮漬け	とりにく、あぶらあげ ぎゅうにゅうとうふ、たまご わかめ、さけ	にんじん、たけのこ ほししいたけ、えのきたけ なかがねぎ、たまねぎ ピーマン	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	763	38.9		
9	月	○	栗ご飯 豚汁 鶏肉のから揚げ 菊入り白菜のおひたし	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ とりにく	ごぼう、こんにやく、にんじん だいこん、なかがねぎ、しょうが こまつな、はくさい、きく	こめ、くり、あぶら、ごま じゃがいも、でんぶん、さとう	765	35.4	<b>11</b> 和食文化を 伝えよう 	
10	火	○	高野豆腐の卵とじ丼 大根ときゅうりのサラダ ぶどう(2粒)★	ぶたにく、こうやどうふ、たまご ぎゅうにゅう	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 ごまあぶら	776	33.7	<b>【敬老の日(16日)】</b> 「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	水	ヨ	シーフード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 ぎゅうにゅう、えび、いか なまクリーム、チーズ のむヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん エリンギ、パセリ、きゅうり	スパゲッティ、あぶら こむぎ、バター、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	865	31.9	<b>11</b> 和食文化を 伝えよう 	
12	木	○	きつねご飯 沢庵焼 いかのねぎソースかけ ツナサラダ	あぶらあげ、ぎゅうにゅう ぶたにく、いか まぐろフレーク	えだまめ、だいこん、にんじん えのきたけ、こまつな なかがねぎ、キャベツ きゅうり、コーン	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら	747	35.2	<b>11</b> 和食文化を 伝えよう 	
13	金	○	ご飯 打ち豆と大根の味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ ごま和え	ぎゅうにゅう、あぶらあげ だいず、みそ、ホキ、わかめ	だいこん、なかがねぎ、にんじん ほししいたけ、えのきたけ もやし、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶん、さとう、ごま	856	33.7	<b>17日(火)【十五夜】</b> 中秋の名月を見ながら、秋の収穫を 感謝します。「芋名月」とも呼ばれス 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！	
17	火	○	ご飯 さつま芋のけんちん汁 ちくわのマッシュポテト焼き(2本) 白菜の和え物 お月見ゼリー★	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とうふ、ちくわ、チーズ	ごぼう、ほししいたけ、にんじん だいこん、なかがねぎ、はくさい きゅうり	こめ、あぶら、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	773	26.2	<b>11</b> 和食文化を 伝えよう 	
18	水	○	食パン ホークビーンズ 鰯のカレーパン粉焼き アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう、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	しょくパン、あぶら じゃがいも、さとう、パン、 アーモンド、オリーブあぶら	750	39.5	<b>11</b> 和食文化を 伝えよう 	
19	木	◆	ご飯 ずったて汁(岐阜県の料理) 鯉のから揚げ 鶏ちゃん(岐阜県の料理)	ぎゅうにゅう、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 とりにく	しょうが、にんじん、だいこん きくらげ、こまつな、にんにく なかがねぎ、キャベツ、にら	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら、さとう	788	39.8	<b>19日(木)【食育の日】</b> <b>岐阜県の料理</b>	
20	金	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 冷凍みかん★	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、なかがねぎ たけのこ、ほししいたけ 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	767	31.4	<b>【ずったて汁】</b> は、ゆでてすりつぶした 大豆と野菜を加えた汁物です。	
24	火	○	ウインナーピラフ 野菜スープ 白身魚のクリーム煮 カットゼリーポンチ	ウインナー、ぎゅうにゅう とりにく、レンズまめ、さけ なまクリーム	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、こむぎ、こさとう みかん、カットゼリー カットゼリー(マスクット)	749	29.8	<b>【鶏ちゃん】</b> は鶏肉と野菜にたれを絡 めて炒めたものです。	
25	水	○	あんかけ焼きそば 野菜の甘酢和え ヨーグルト★	ぶたにく、さつまあげ うずらたまご、ぎゅうにゅう 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	むしちゅうかめん、あぶら でんぶん、ごまあぶら、さとう	785	34.0	<b>11</b> 和食文化を 伝えよう 	
26	木	○	ハヤシライス マゼンタンサラダ	ぶたにく、ぶたレバー、だいず レンズまめ、ぎゅうにゅう 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、こむぎ、 バター、じゃがいも、さとう	840	32.9	<b>27日(金)【地場野菜の日】</b>	
27	金	○	ご飯 根菜たっぷり味噌汁 白身魚のチリソースかけ 小松菜とえのきののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう、とりにく 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 なかがねぎ、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	750	31.2	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。	
30	月	○	ご飯 じゃが芋と油揚げの味噌汁 ししゃものから揚げ(2本) 切り干し大根のごまマヨ和え	ぎゅうにゅう、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、なかがねぎ きりぼし、だいこん、にんじん きゅうり	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶん、ごま、さとう ノンエッグマヨネーズ	844	28.4	<b>9</b> 産物を 応援しよう 	
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	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。

◎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。

◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルク、「ヨ」は飲むヨーグルトです。

◆：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