

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になる (あかのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)				
1	水	○	きなこあげパン チンゲンサイのとうにゅうクリームスープ とうきょうさんじかんでんのサラダ	きなこ、だいたいずいんりょう とうにゅう、あぶらあげ、みそ、いわし とうにゅう、かんでん	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ キャベツ、コーン、こまつな にんにく	こめ、パン、あぶら、さとう じゃがいも、こめ、オリーブあぶら とうにゅうクリームゆ	658	16.8	1日(水)【都民の日】 とうきょうさんじかんでん 東京都の食材(糸寒天)を使っ た献立です。 	
2	木	○	とりにくのあんかけどん こまつなとひじきのおひたし はなみかん	とりにく、さつまあげ、なまあげ のり、だいたいずいんりょう あぶらあげ、ひじき、かつおぶし	たまねぎ、コーン、はくさい こまつな、みかん、にんじん	こめ、さとう、でんぶん	587	29.2		
3	金	○	わかめごはん しめじとこまつなのみどしる いわしハンバーグ にくじゃが	わかめ、だいたいずいんりょう とうふ、あぶらあげ、みそ、いわし とりにく、とうにゅう、ぶたにく	ぶなしめじ、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、ごま、あぶら、さとう でんぶん、じゃがいも	591	32.3	3日(金)【いわしの日(4日)】 1(い)0(わ)4(し)でいわしの ひです。味噌汁に使う煮干し、 しらす干しやちりめんじゃこも いわしです。いわしの油には、 からだげんき 体を元気にしたり頭の働きを 良くしたりする「EPA」や「DHA」 が含まれています。 	
6	月	○	じゅうごやごはん さわにわん さんまのかばやき つきみだんご	だいたいずいんりょう、ぶたにく さんま、あずき	えだまめ、だいいん、にんじん えのきたけ、こまつな、しょうが	こめ、さといも、あぶら、でんぶん さとう、しらたまも	634	21.0	11日(月)【十五夜】 じゅうごや 十五夜は月が一年で一番きれい に見える日です。すすきや お団子、里芋をお供えて秋 の美りに感謝します。給食で は十五夜ご飯(里芋が入った ご飯、あずき、しらたま、つきみだんご ご飯)、小豆と白玉で月見団子 を作ります。 	
7	火	○	ごはん あつあげとかいのちゅうかに はくさいとわかめのサラダ てづくりヨーグルトふうみぜりー	だいたいずいんりょう、ぶたにく、いか なまあげ、わかめ、かんでん とうにゅう	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 レモン	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら、さとう、いちごジャム	618	28.1		
8	水	○	こめコライスパン しろいんげんまめのトマトスープ かぼちゃのグラタン ミックスゼリーポンチ	だいたいずいんりょう、ぶたにく ウインナー、しろいんげんまめ ベーコン、とうにゅう、みそ	セロリー、たまねぎ、トマト パセリ、かぼちゃ パイナップル、レモン	こめ、パン、じゃがいも、さとう あぶら、カットゼリー(りんご) カットゼリー(マスカット)	587	16.9		
9	木	○	ごはん さつまじる あきざけのバターじょうゆやき ごまあえ	だいたいずいんりょう、とりにく とうふ、あぶらあげ、みそ、さけ ごまあえ	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、さつまいも、こめ さとう、とうにゅうクリームゆ でんぶん、ごま	585	27.8		
10	金	フ	ターメリックライスのとうにゅうクリーム ソースがけ にんじんサラダ はなみかん	とりにく、とうにゅう、いか だいたいずいんりょう(フルーツミック ス) 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、とうにゅうクリームゆ あぶら、じゃがいも、こめ さとう	602	22.9		
14	火	○	キンパふうまぜごはん(かんのころりょう り) トックスーフ(かんのころりょう) はなみかん	ぶたにく、のり、だいたいずいんりょう	にんにく、しょうが、たくあん にんじん、もやし、ほうれんそう だいこん、にら、ながねぎ、みかん	こめ、ごまあぶら、さとう、あぶら トックもち	585	24.0	10日(金)【目の愛護デー】	
15	水	○	こめこまるパン てづくりいちごソース かわつきやさいのポトフ とりにくのマッシュポテトやき	だいたいずいんりょう、ぶたにく レンズまめ、とりにく	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	こめ、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	634	23.8	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が豊 富です。	
16	木	○	ごはん にくどうふ ちくわのいそやき(2ほん) だいいんとさきゅうりのサラダ	だいたいずいんりょう、ぶたにく やきどうふ、ちくわ、あおのり	しょうが、たまねぎ、しらたき ほししいたけ、だいいん、にんじん きゅうり	こめ、あぶら、さとう ノンエッグマヨネーズ	646	29.3		
17	金	○	ごはん しほくじる(かわわけんのもりょうり) ホキのごまだれがけ こまつなとえのきのあえもの	だいたいずいんりょう、なまあげ、ホキ	ごぼう、こんにやく、にんじん だいこん、ぶなしめじ 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、さといも、でんぶん さとう、ごま	587	22.7	15日(火)【世界食料デー(16日)】 世界の食料問題を考える日 です。葉や皮も使用したかぶや にんじんのポトフを出します。 手作りいちごソースは、パンに つけて食べても良いですし、豆 乳を少しずつ加えて混ぜると ブルブルとしたいちご豆腐ジュ レになります。ぜひ残さず食べ てください。 	
20	月	○	さつまいもごはん すましじる コロコロぶりのたつたあげ れんこんとぶたにくのいために	だいたいずいんりょう、とうふ、ぶり ぶたにく、こんにやく、かんでん	にんじん、こまつな しょうが、れんこん、こんにやく さやいんげん、たまねぎ	こめ、さつまいも、でんぶん あぶら、さとう	592	26.7		
21	火	○	ごはん けんちんじる さわらのさざれやき ごもきんびら	だいたいずいんりょう、とうふ けんちん、だいたいずいんりょう、さわら ぶたにく、さつまあげ だいたいず	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、さとう、ほうれんそう	こめ、あぶら、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク、さとう	607	27.0		
22	水	○	ジャージャーめん きゅうりともやしのおこんぶあえ だいがくいも	ぶたにく、だいたいずいんりょう、みそ だいたいずいんりょう、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	ちゅうかめん(こめこ)、あぶら さとう、でんぶん、ごまあぶら さつまいも、みずあめ	681	21.7		
23	木	フ	あきやさいのカレーライス キャベツとコーンのサラダ はなみかん	ぶたにく、ぶたレバー、だいたいず レンズまめ だいたいずいんりょう(フルーツミック ス)	にんにく、しょうが、たまねぎ りんご、れんこん、かぼちゃ エリンギ、キャベツ、にんじん きゅうり、コーン、みかん	こめ、むぎ、こめ、あぶら、さとう	652	19.9	17日(金)【食育の日(19日)】 「しほく汁」は、根菜類やきの こ類、油揚げなどをたつぶり入 れた具沢山の汁物です。香川 県には他にさぬきうどんがあり ます。もちもちとした弾力のあ る麺が特徴です。(給食のしほ く汁にはうどんは入っていません) 	
24	金	○	ごはん とうにゅうごまたんたんふうスープ ぶたにくのしょうがいため りんご	だいたいずいんりょう、だいたいず、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、にんじん、しょうが りんご、きりぼしだいこん	こめ、ごまあぶら、はるさめ、ごま さとう	598	27.9		
27	月	○	ごはん もずくのわふうスープ ジャンボきょうぎ きゅうりのちゅうがづけ	だいたいずいんりょう、なまあげ こんにやく、かんでん、もずく ぶたにく、おから	たまねぎ、えのきたけ、こまつな キャベツ、しょうが、きゅうり	こめ、ごまあぶら、でんぶん ライスベーパー、こめ、あぶら さとう	587	20.7		
28	火	○	ごはん マーボーどうふ はるさめのちゅうかサラダ はなみかん	だいたいずいんりょう、ぶたにく ぶたレバー、だいたいず、みそ、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 きくらげ、にんじん、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	25.2		
29	水	○	スパゲッティミートソース ポテトサラダ あおりんごゼリー	ぶたにく、とりにく、だいたいず だいたいずいんりょう	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	げんまいめん、あぶら、さとう ライスベーパー、ノンエッグマヨネーズ あおりんごゼリー	600	18.2		
30	木	○	ごはん とんじる さばのさんしょうやき こんにやくサラダ	だいたいずいんりょう、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ、さば	しょうが、ごぼう、にんじん だいこん、ながねぎ、こんにやく キャベツ、きゅうり	こめ、あぶら、じゃがいも、ごま さとう	588	24.7	21日(火)【地場野菜の日】 けんちん汁に地場野菜を使う 予定です。 	
31	金	コ	チキンピラフ やさしいスープ カラフルサラダ こめこかぼちゃケーキ	とりにく だいたいずいんりょう(コーヒー) ウインナー、とうにゅう	にんじん、たまねぎ、パセリ えのきたけ、だいいん、きゅうり コーン、にんにく、かぼちゃ キャベツ	こめ、とうにゅうクリームゆ じゃがいも、オリーブあぶら あぶら、さとう、こめこ	607	17.8	31日(金)【ハロウィン】 ハロウィンにちなんでかぼちゃ ケーキを作ります。 	
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	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。 ◆ : 放送原稿「いただきます」の発行日です。 《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「コ」はコーヒー豆乳、「フ」はフルーツミックス豆乳です。 (電話) 042-551-8351

学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)

福生市学校給食センター

令和7年度10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				
1	水	○	きなこ揚げパン チンゲン菜の豆乳クリームスープ 東京産糸寒天のサラダ	きなこ、だいずいんりょう、とり、くにとうにゅう、かんでん	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、コーン、こまつな、にんにく	こめ、こパン、あぶら、さとう、じゃがいも、こめ、オリーブ、あぶら、とうにゅう、クリームゆ	755	19.4	1日(水)【都民の日】 東京都の食材(糸寒天)を使った献立です。 	
2	木	○	鶏肉のあんかけ丼 小松菜とひじきのおひたし 花みかん	とり、くに、さつまあげ、なまあげ、のり、だいずいんりょう、あぶら、あげ、ひじき、かつおぶし	たまねぎ、コーン、はくさい、こまつな、みかん、にんじん	こめ、さとう、でんぶん	749	37.0	3日(金)【いわしの日(4日)】 1(い)0(わ)4(し)でいわしの日です。味噌汁に使う煮干し、しらす干しやちりめんじゃこもいわしです。いわしの油には、 	
3	金	○	わかめご飯 しめじと小松菜の味噌汁 いわしハンバーグ 肉じゃが	わかめ、だいずいんりょう、とうふ、あぶら、あげ、みそ、いわし、とり、くに、とうにゅう、ぶたにく	ぶなしめじ、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、ごま、あぶら、さとう、でんぶん、じゃがいも	760	41.4	6日(月)【十五夜】 十五夜は月が一年で一番きれいに見える日です。すすきやお団子、里芋をお供えて秋の爽りに感謝します。給食では十五夜ご飯(里芋が入ったご飯)、小豆と白玉で月見団子を作ります。 	
6	月	○	十五夜ご飯 沢煮焼 さんまの蒲焼き 月見団子	だいずいんりょう、ぶたにく、さんま、あずき	えだまめ、だいこん、にんじん、えのきたけ、こまつな、しょうが	こめ、さといも、あぶら、でんぶん、さとう、しらたまもち	821	26.0	10日(金)【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が豊富です。 	
7	火	○	ご飯 厚揚げといかの中華煮 白菜とわかめのサラダ 手作りヨーグルト風味ゼリー	だいずいんりょう、ぶたにく、いか、なまあげ、わかめ、かんでん、とうにゅう	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、レモン	こめ、あぶら、でんぶん、ごま、あぶら、さとう、いちご、ジャム	796	35.4	15日(火)【世界食料デー(16日)】 世界の食料問題を考える日です。葉や皮も使用したかぶやにんじんのポトフを出します。手作りいちごソースは、パンにつけて食べても良いですし、豆乳を少しずつ加えて混ぜるとプルプルとしたいちご豆乳ジュレになります。ぜひ残さず食べてください。 	
8	水	○	米粉スライスパン 白いんげん豆のトマトスープ かぼちゃのグラタン ミックスゼリーポンチ	だいずいんりょう、ぶたにく、ウインナー、しろいんげんまめ、ベーコン、とうにゅう、みそ	セロリー、たまねぎ、トマト、パセリ、かぼちゃ、パインアップル、レモン	こめ、こパン、じゃがいも、さとう、あぶら、カットゼリー(りんご)、カットゼリー(マスカット)	777	21.1	17日(金)【食育の日(19日)】 香川県の料理 「しっぽく汁」は、根菜類やきのこ類、油揚げなどをたっぷり入れた具沢山の汁物です。香川県には他にさぬきうどんがあります。もちもちとした弾力のある麺が特徴です。(給食のしっぽく汁にはうどんは入っていません) 	
9	木	○	ご飯 さつま汁 秋鮭のバター醤油焼き ごま和え	だいずいんりょう、とり、くに、とうふ、あぶら、あげ、みそ、さけ	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、さつまいも、こめ、さとう、とうにゅう、クリームゆ、でんぶん、ごま	757	36.7	21日(火)【地場野菜の日】 けんちん汁に地場野菜を使う予定です。 	
10	金	フ	ターメリックライス の豆乳クリームソース がけ にんじんサラダ 花みかん	とり、くに、とうにゅう、いか、だいずいんりょう(フルーツミックス)、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、とうにゅう、クリームゆ、あぶら、じゃがいも、こめ、さとう	764	29.0	31日(金)【ハロウィン】 ハロウィンにちなんでかぼちゃケーキを作ります。 	
14	火	○	キンパ風まぜご飯(韓国料理) トックスープ(韓国料理) 花みかん	ぶたにく、のり、だいずいんりょう	にんにく、しょうが、たくあん、にんじん、もやし、ほうれんそう、だいこん、にら、ながねぎ、みかん	こめ、ごま、あぶら、さとう、あぶら、トックもち	745	29.8		
15	水	◆	米粉丸パン 手作りいちごソース 皮つき野菜のポトフ 鶏肉のマッシュポテト焼き	だいずいんりょう、ぶたにく、レンズまめ、とり、くに	いちご、レモン、にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、かぶ(か)、な(は)、キャベツ	こめ、こパン、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	858	29.7		
16	木	○	ご飯 肉豆腐 ちくわの磯辺焼き(2本) 大根ときゅうりのサラダ	だいずいんりょう、ぶたにく、やきとうふ、ちくわ、あおのり	しょうが、たまねぎ、しらたき、ほししいたけ、だいこん、にんじん、きゅうり	こめ、あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ	794	35.4		
17	金	◆	ご飯 しっぽく汁(香川県の料理) ホキのごまだれがけ 小松菜とえのきの和えもの	だいずいんりょう、なまあげ、ホキ	ごぼう、こんにやく、にんじん、だいこん、ぶなしめじ、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、さといも、でんぶん、さとう、ごま	754	28.0		
20	月	○	ご飯 さつま芋ご飯 すまし汁 コロコロぶりの竜田揚げ れんこんと豚肉の炒め煮	だいずいんりょう、とうふ、ぶりがたにく、こんにやく、かんでん	にんじん、こまつな、しょうが、れんこん、こんにやく、さやいんげん、たまねぎ	こめ、さつまいも、でんぶん、あぶら、さとう	764	34.0		
21	火	○	ご飯 けんちん汁 鱈のさざれ焼き 五目きんぴら	だいずいんりょう、とうふ、あぶら、あげ、わかめ、さわらぶたにく、さつまあげ、だいず	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、ごぼう、ほうれんそう	こめ、あぶら、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、コーン、フレーク、さとう	776	33.7		
22	水	○	ジャージャー麺 きゅうりともやしの塩昆布和え 大学芋	ぶたにく、だいず、みそ、だいずいんりょう、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	ちゅうかめん(こめこ)、あぶら、さとう、でんぶん、ごま、あぶら、さつまいも、みずあめ	880	27.1		
23	木	フ	秋野菜のカレーライス キャベツとコーンのサラダ 花みかん	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(フルーツミックス)	にんにく、しょうが、たまねぎ、れんこん、にんじん、かぼちゃ、エリンギ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、みかん	こめ、むぎ、こめ、あぶら、さとう	827	25.0		
24	金	○	ご飯 豆乳ごま担々風スープ 豚肉の生姜炒め りんご	だいずいんりょう、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、にんじん、しょうが、りんご、きりほしだいこん	こめ、ごま、あぶら、はるさめ、ごま、さとう	766	35.7		
27	月	○	ご飯 もずくの和風スープ ジャンボきょうざ きゅうりの中華漬け	だいずいんりょう、なまあげ、こんにやく、かんでん、もずく、ぶたにく、おから	たまねぎ、えのきたけ、こまつな、キャベツ、しょうが、きゅうり	こめ、ごま、あぶら、でんぶん、ライスペーパー、こめ、ごま、あぶら、さとう	748	25.8		
28	火	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ 花みかん	だいずいんりょう、ぶたにく、ぶたレバー、だいず、みそ、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、きくらげ、にんじん、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	756	32.0		
29	水	○	スパゲティミートソース ポテトサラダ 青りんごゼリー	ぶたにく、とり、くに、だいず	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	げんまいめん、あぶら、さとう、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、あおりんごゼリー	758	22.2		
30	木	○	ご飯 豚汁 鯖の山椒焼き こんにやくサラダ	だいずいんりょう、ぶたにく、あぶら、あげ、とうふ、みそ、さば	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こんにやく、キャベツ、きゅうり	こめ、あぶら、じゃがいも、ごま、さとう	775	31.9		
31	金	コ	チキンピラフ 野菜スープ カラフルサラダ 米粉かぼちゃケーキ	とり、くに、だいずいんりょう(コーヒー)、ウインナー、とうにゅう	にんじん、たまねぎ、パセリ、えのきたけ、だいこん、きゅうり、コーン、にんにく、かぼちゃ、キャベツ	こめ、とうにゅう、クリームゆ、じゃがいも、オリーブ、あぶら、あぶら、さとう、こめこ	772	22.4		
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。  : 大皿を出す料理です。 ◆: 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