

# 学校給食予定献立表

令和7年度10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			
1	水	東京牛乳	きなこ揚げパン チンゲン菜のクリームスープ 東京産系寒天のサラダ	きなこ、ぎゅうにゅう、とりこ、スキムミルク、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	コッペパン、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ、とうにゅう、クリーム、ゆ、オリブ、あぶら	771	27.0	<b>1日(水)【都民の日】</b> 東京都の食材(系寒天)を使った献立です。
2	木	○	親子丼 小松菜とひじきのおひたし(糸削り節) 花みかん★	とりこ、たまご、ぎゅうにゅう、あぶら、あげ、ひじき、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、はくさい、こまつな、みかん	こめ、あぶら、さとう	743	37.7	
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、ぎゅうにゅう、とうふ、あぶら、あげ、みそ、いわし、とりこ、たまご、とうにゅう、ふたにく	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、あぶら、パン、こ、ごまさとう、でんぶん、じゃがいも	751	38.8	<b>3日(金)【いわしの日(4日)】</b> 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、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	○	十五夜ご飯 沢煮椀 さんまの蒲焼き 月見団子	ぎゅうにゅう、ふたにく、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、あぶら、さとう、でんぶん、さとう、しらたまもち	839	27.0	
7	火	○	厚揚げといかの中華煮 白菜とわかめのサラダ ヨーグルト★	ぎゅうにゅう、ふたにく、いか、なまあげ、わかめ、ヨーグルト	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	こめ、あぶら、でんぶん、ごまあぶら、さとう	809	37.3	
8	水	○	黒砂糖食パン 白いんげん豆のトマトスープ カップチーズオムレツ★ ミックスゼリーポンチ	ぎゅうにゅう、ふたにく、ウインナー、しろいんげんまめ、たまご、チーズ	セロリ、たまねぎ、トマト、パセリ、パインアップル、レモン	くらごとう、パン、じゃがいも、さとう、カットゼリー(りんご)、カットゼリー(マスカット)	775	31.6	<b>6日(月)【十五夜】</b> 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)、小豆と白玉で月見団子を作ります。
9	木	○	ご飯 さつま汁 秋鮭のバター醤油焼き ごま和え	ぎゅうにゅう、とりこ、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、こむぎこ、さとう、バター、でんぶん、ごま	756	36.8	
10	金	★	ターメリックライスのクリームソースがけ <b>にんじんサラダ</b> 花みかん★	とりこ、ぎゅうにゅう、スキムミルク、いか、えび、チーズ、なまクリーム、のむヨーグルト(ブルーベリー)、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、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、とうにゅう、クリーム、ゆ、さとう	766	33.5	
14	火	○	<b>キンパ風まぜご飯(韓国の料理)</b> (刻みのり) <b>トックススープ(韓国の料理)</b> 花みかん★ 胚芽食パン	ふたにく、たまご、のり、ぎゅうにゅう	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、らな、ながねぎ、みかん	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、トックもち	743	30.0	<b>10日(金)【目の愛護デー】</b>
15	水	◆	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	ぎゅうにゅう、ふたにく、レンズまめ、とりこ、チーズ	いちご、レモン、にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、かぶ(ね)、かぶ(は)、キャベツ	はいがパン、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	767	37.4	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が多く、飲むヨーグルトは目の疲れを防ぐ「アントシアニン」を含むブルーベリー味です。
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	ぎゅうにゅう、ふたにく、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	752	33.5	
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	ぎゅうにゅう、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、さとう、でんぶん、さとう、ごま	748	27.2	<b>15日(火)【世界食料デー(16日)】</b> 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。
20	月	○	さつま芋ご飯 かきたま汁 コロコロぶりの竜田揚げ れんこんと豚肉の炒め煮	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、こんにやく、かんでん、ぶり、ふたにく、さつまあげ	たまねぎ、こまつな、しょうが、にんじん、れんこん、こんにやく、さやいんげん	こめ、さつま、いも、あぶら、でんぶん、さとう	761	33.4	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、牛乳を少しずつ加えて混ぜるとプルプルとしたいちごミルクジュレになります。ぜひ残さず食べてください。
21	火	○	ご飯 けんちん汁 鯖のさざれ焼き 五目きんぴら	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶら、あげ、わかめ、さわか、ふたにく、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、パン、さとう	770	34.2	
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	ふたにく、だいず、みそ、ぎゅうにゅう、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	むしちゅうかめん、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら、さつま、いも、みずあめ	799	26.3	
23	木	ブ	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★	ふたにく、だいず、ふたレバー、レンズまめ、のむヨーグルト(プレーン)	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、あぶら、こむぎこ、こめ、さとう	775	24.9	<b>8日(水)【世界食料デー】</b>
24	金	○	ご飯 豆乳ごま担々風スープ 豚肉の生姜炒め りんご	ぎゅうにゅう、だいず、とうふ、とうにゅう、ふたにく	にんにく、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、きりぼし、だいこん、にんじん、しょうが、りんご	こめ、あぶら、ごまあぶら、はるさめ、ごま、さとう	796	36.7	<b>17日(金)【食育の日(19日)】</b> 香川県の料理
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	ぎゅうにゅう、なまあげ、こんにやく、かんでん、もずく、ふたにく、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、あぶら、ごまあぶら、でんぶん、ぎょうざ、のかわ、こむぎこ、さとう	749	26.6	「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
28	火	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ 花みかん★	ぎゅうにゅう、ふたにく、ふたレバー、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	る麺が特徴です。しっぽく汁にも、うどんを入れて食べるところもあるそうです。
29	水	○	スパゲッティミートソース ポテトサラダ 青りんごゼリー★	ふたにく、とりこ、だいず、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり	スパゲッティ、あぶら、さとう、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、おおりんごゼリー	788	28.2	<b>9日(水)【地場野菜の日】</b>
30	木	○	ご飯 豚汁 鯖の山椒焼き こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう、ふたにく、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	805	32.9	
31	金	○	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★	とりこ、コーヒーミルク、ウインナー、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、パセリ、えのきたけ、キャベツ、だいこん、きゅうり、コーン、にんにく、かぼちゃ	こめ、バター、じゃがいも、オリブ、あぶら、あぶら、さとう、こめ	811	24.2	<b>21日(火)【地場野菜の日】</b> けんちん汁に地場野菜を使う予定です。 <b>31日(金)【ハロウィン】</b> 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			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。 ◆：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  
 ◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルク、「ブ」は飲むヨーグルト(ブルーベリー)、「プ」は飲むヨーグルト(プレーン)です。 (電話) 042-551-8351