



# 10月 盛り付け表



福生市学校給食センター  
電話：042-551-8351

| 月                                                                                                   | 火                                                  | 水                                                                                        | 木                                                      | 金                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <div> </div>                                                                                        |                                                    |                                                                                          |                                                        |                                                                       |
|                                                                                                     |                                                    | 1 【都民の日】<br>東京牛乳 東京産糸落天のサラダ<br>紙ナフキン<br>きなこ揚げパン チンゲン菜のクリームスープ                            | 2<br>花みかん<br>小松菜とひじきのおひたし(糸落り節)<br>親子丼                 | 3 【いわしの日】<br>肉じゃが いわしハンバーグ<br>わかめご飯 しめじと小松菜の味噌汁                       |
| 6 【十五夜】<br>月見団子 さんまの蒲焼き<br>十五夜ご飯 沢煮焼                                                                | 7<br>ヨーグルト<br>白菜とわかめのサラダ<br>ご飯 厚揚げといかの中華煮          | 8<br>ミックスゼリー ボンチ<br>カップチーズオムレツ<br>黒砂糖食パン 白いんげん豆のトマトスープ                                   | 9<br>ごま和え<br>秋鮭のバター醤油焼き<br>ご飯 さつま汁                     | 10 【目の愛護デー】<br>飲むヨーグルト(フルーベリー)<br>花みかん にんじんサラダ<br>ターメリックライスのクリームソースがけ |
| 13<br>スポーツの日                                                                                        | 14 【世界の料理～韓国～】<br>トックスープ<br>花みかん<br>キンパ風まぜご飯(刻みのり) | 15 【世界食料デー】<br>手作りいちごソース 鶏肉のマッシュポテト焼き<br>牛乳を少しずつ混ぜてみよう！<br>胚芽食パン 戻し野菜のポトフ<br>ラッキーにんじん「菊」 | 16<br>ちくわの磯辺焼き(2本)<br>大根ときゅうりのサラダ<br>ご飯 肉豆腐            | 17 【香川県の料理】<br>小松菜とえのきの和えもの ホキのごまだれがけ<br>ご飯 しっぽく汁                     |
| 20<br>れんこんと豚肉の炒め煮 コロコロぶりの竜田揚げ<br>さつま芋ご飯 かきたま汁                                                       | 21<br>五目きんぴら 鯖のさざれ焼き<br>ご飯 けんちん汁                   | 22<br>大学芋 きゅうりともやしの塩昆布和え<br>ジャージャー麺                                                      | 23<br>飲むヨーグルト(プレーン)<br>花みかん キャベツとコーンのサラダ<br>秋野菜のカレーライス | 24<br>豚肉の生姜炒め りんご<br>ご飯 豆乳ごま担々風スープ                                    |
| 27<br>きゅうりの中華漬け ジャンボぎょうざ<br>ご飯 もずくの和風スープ                                                            | 28<br>花みかん 春雨の中華サラダ<br>ご飯 麻婆豆腐                     | 29<br>青りんごゼリー ポテトサラダ<br>スパゲッティミートソース                                                     | 30<br>こんにゃくサラダ 鯖の山椒焼き<br>ご飯 豚汁                         | 31 【ハロウィン】<br>コーヒーマルク<br>米粉かぼちゃケーキ カラフルサラダ<br>チキンピラフ 野菜スープ            |
| <p>牛乳は10日、23日、31日以外 毎日 つきます。1日は東京牛乳です。</p> <div>  大皿<br/>  小皿<br/>  カレー皿<br/>  ご飯茶碗<br/>  汁椀 </div> |                                                    |                                                                                          |                                                        |                                                                       |
| <p>今月の福生市の地場野菜<br/>・長ねぎ<br/>・きゅうり</p>                                                               |                                                    |                                                                                          |                                                        |                                                                       |