

# 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7年度10月

| 日                         | 曜 | 牛乳   | 献立名                                                 | 主 材 料 と そ の 働 き                                                        |                                                                     |                                                      | エネ<br>ルギー<br>(kcal) | たん<br>ぱく質<br>(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<br>チンゲン菜のクリームスープ<br>東京産糸寒天のサラダ              | きなこ、ぎゅうにゅう、とり、く<br>スキムミルク、かんてん                                         | たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ<br>キャベツ、コーン、こまつな<br>にんにく                           | コッペパン、あぶら、さとう<br>じゃがいも、こむぎこ<br>とうにゅうクリームゆ<br>オリーブあぶら | 771                 | 27.0             | 1日(水)【養民の日】<br>東京都の食材(糸寒天)を使っ<br>た献立です。<br>                                                                                                                                           |
| 2                         | 木 | ○    | 親子丼<br>小松菜とひじきのおひたし<br>(糸割り節)<br>花みかん★              | とり、くたまご、ぎゅうにゅう<br>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<br>はくさい、こまつな、みかん                                   | こめ、あぶら、さとう                                           | 743                 | 37.7             | 3日(金)【いわしの日(4日)】<br>1(い)0(わ)4(し)でいわしの<br>日です。味噌汁に使う煮干し、<br>しらす干しやちりめんじゃこも<br>いわしです。いわしの油には、<br>体を元気にしたり頭の働きを<br>良くしたりする「EPA」や「DHA」<br>が含まれています。<br>                                   |
| 3                         | 金 | ○    | わかめご飯<br>しめじと小松菜の味噌汁<br>いわしハンバーグ<br>肉じゃが            | わかめ、ぎゅうにゅう、とうふ<br>あぶらあげ、みそ、いわし<br>とり、くたまご、とうにゅう<br>ぶたにく                | ぶなしめじ、こまつな、ながねぎ<br>しょうが、たまねぎ、にんじん<br>しらたき                           | こめ、あぶら、パンこ、ごま、さとう<br>でんぶん、じゃがいも                      | 751                 | 38.8             | 6日(月)【十五夜】<br>十五夜は月が一年で一番きれ<br>いに見える日です。すすきや<br>お団子、里芋をお供えて秋<br>の爽りに感謝します。給食で<br>は十五夜ご飯(里芋が入った<br>ご飯)、小豆と白玉で月見団子<br>を作ります。<br>                                                        |
| 6                         | 月 | ○    | 十五夜ご飯<br>沢煮鮎<br>さんまの蒲焼き<br>月見団子                     | ぎゅうにゅう、ぶたにく、さんま<br>あずき                                                 | えだまめ、だいこん、にんじん<br>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<br>さとう、しらたまもち                        | 839                 | 27.0             | 10日(金)【目の愛護デー】<br>にんじんサラダのにんじんは、<br>目の健康を保つビタミンAが多<br>く、飲むヨーグルトは目の疲れ<br>を防ぐ「アントシアニン」を含む<br>ブルーベリー味です。<br>                                                                             |
| 7                         | 火 | ○    | ご飯<br>厚揚げといかの中華煮<br>白菜とわかめのサラダ<br>ヨーグルト★            | ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか<br>なまあげ、わかめ、ヨーグルト                                       | しょうが、にんじん、たまねぎ<br>チンゲンサイ、はくさい、こまつな                                  | こめ、あぶら、でんぶん<br>ごまあぶら、さとう                             | 809                 | 37.3             | 15日(火)<br>【世界食料デー(16日)】<br>世界の食料問題を考える日だ<br>す。葉や皮も使用したかぶや<br>にんじんのポトフを出します。<br>手作りのごソースは、パンに<br>つけて食べても良いですし、牛<br>乳を少しずつ加えて混ぜると<br>プルプルとしたいちごミルク<br>ジュレになります。ぜひ残さず<br>食べてください。<br>    |
| 8                         | 水 | ○    | 黒砂糖パン<br>白いんげん豆のトマトスープ<br>カップチーズオムレツ★<br>ミックスゼリーポンチ | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>ウインナー、しろいんげんまめ<br>たまご、チーズ                               | セロリ、たまねぎ、トマト<br>パセリ、パインアップル、レモン                                     | くらげとうパン、じゃがいも<br>さとう、カットゼリー(りんご)<br>カットゼリー(マスカット)    | 775                 | 31.6             | 17日(金)<br>【食育の日(19日)】<br>香川県の料理<br>「しっぽく汁」は、根菜類やきの<br>こ類、油揚げなどをたっぷりと入<br>れた具沢山の汁物です。香川<br>県には他にさめきうどんがあり<br>ます。もちもちとした弾力のあ<br>る麺が特徴です。しっぽく汁に<br>も、うどんを入れて<br>食べるところも<br>あるそうです。<br>   |
| 9                         | 木 | ○    | ご飯<br>さつま汁<br>秋鮭のバター醤油焼き<br>ごま和え                    | ぎゅうにゅう、とり、くとうふ<br>あぶらあげ、みそ、さけ                                          | しょうが、ごぼう、こんにやく<br>にんじん、だいこん、ながねぎ<br>もやし、こまつな                        | こめ、あぶら、さつま、みそ<br>こむぎこさとう、バター<br>でんぶん、ごま              | 756                 | 36.8             | 21日(火)【地場野菜の日】<br>けんちん汁に地場野菜を使う<br>予定です。<br>                                                                                                                                         |
| 10                        | 金 | ★    | ターメリックライスのクリームソースがけ<br>にんじんサラダ<br>花みかん★             | とり、くぎゅうにゅう<br>スキムミルク、いか、えび、チーズ<br>なまクリーム<br>のむヨーグルト(ブルーベリー)<br>まぐろフレーク | たまねぎ、エリンギ、にんじん<br>パセリ、キャベツ、きゅうり<br>みかん                              | こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも<br>こむぎこさとうにゅうクリームゆ<br>さとう            | 766                 | 33.5             | 24日(金)<br>【ハロウィン】<br>ハロウィンにちなんでかぼちゃ<br>ケーキを作ります。<br>                                                                                                                                |
| 14                        | 火 | ○    | キンパロまぜご飯(韓国料理)<br>(刺身のり)<br>トックス(韓国料理)<br>花みかん★     | ぶたにく、たまご、のり<br>ぎゅうにゅう                                                  | にんにく、しょうが、たくあん<br>にんじん、もやし、ほうれんそう<br>だいこん、にら、ながねぎ、みかん               | こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう<br>トックスもち                           | 743                 | 30.0             | 27日(月)<br>【ハロウィン】<br>ハロウィンにちなんでかぼちゃ<br>ケーキを作ります。<br>                                                                                                                                |
| 15                        | 水 | ○    | 胚芽食パン<br>手作りいちごソース<br>皮つき野菜のポトフ<br>鶏肉のマッシュポテト焼き     | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>レンズまめ、とり、く、チーズ                                          | いちご、レモン、にんにく<br>セロリ、たまねぎ、にんじん<br>かぶ(お)、かぶ(は)、キャベツ                   | はいがりん、さとう、いちごジャム<br>あぶら、じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ          | 767                 | 37.4             | 31日(金)<br>【ハロウィン】<br>ハロウィンにちなんでかぼちゃ<br>ケーキを作ります。<br>                                                                                                                                |
| 16                        | 木 | ○    | ご飯<br>肉豆腐<br>ちくわの磯辺焼き(2本)<br>大根ときゅうりのサラダ            | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>やき豆腐、ちくわ、あおのり                                           | しょうが、たまねぎ、しらたき<br>ほししいたけ、だいこん、にんじん<br>きゅうり                          | こめ、あぶら、さとう<br>ノンエッグマヨネーズ                             | 752                 | 33.5             | 10日(金)【目の愛護デー】<br>にんじんサラダのにんじんは、<br>目の健康を保つビタミンAが多<br>く、飲むヨーグルトは目の疲れ<br>を防ぐ「アントシアニン」を含む<br>ブルーベリー味です。<br>                                                                           |
| 17                        | 金 | ○    | ご飯<br>しっぽく汁(香川県の料理)<br>ホキのごまだれがけ<br>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<br>だいこん、ぶなしめじ<br>ほししいたけ、ながねぎ、しょうが<br>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<br>さとう、ごま                            | 748                 | 27.2             | 13日(火)<br>【世界食料デー(16日)】<br>世界の食料問題を考える日だ<br>す。葉や皮も使用したかぶや<br>にんじんのポトフを出します。<br>手作りのごソースは、パンに<br>つけて食べても良いですし、牛<br>乳を少しずつ加えて混ぜると<br>プルプルとしたいちごミルク<br>ジュレになります。ぜひ残さず<br>食べてください。<br>  |
| 20                        | 月 | ○    | さつま汁<br>かきたま汁<br>コロコロぶりの竜田揚げ<br>れんこんと豚肉の炒め煮         | ぎゅうにゅう、とうふ、たまご<br>こんにやく、かんてん、ぶり<br>ぶたにく、さつまあげ                          | たまねぎ、こまつな、しょうが<br>にんじん、れんこん、こんにやく<br>さやいんげん                         | こめ、さつま、みそ、あぶら<br>でんぶん、さとう                            | 761                 | 33.4             | 16日(金)<br>【食育の日(19日)】<br>香川県の料理<br>「しっぽく汁」は、根菜類やきの<br>こ類、油揚げなどをたっぷりと入<br>れた具沢山の汁物です。香川<br>県には他にさめきうどんがあり<br>ます。もちもちとした弾力のあ<br>る麺が特徴です。しっぽく汁に<br>も、うどんを入れて<br>食べるところも<br>あるそうです。<br> |
| 21                        | 火 | ○    | ご飯<br>けんちん汁<br>鱈のさざれ焼き<br>五目きんぴら                    | ぎゅうにゅう、とうふ<br>あぶらあげ、わかめ<br>さわら、ぶたにく<br>さつまあげ、だいず                       | こんにやく、ほししいたけ<br>にんじん、だいこん、ながねぎ<br>パセリ、ごぼう、ほうれんそう                    | こめ、あぶら、じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ、パンこ<br>さとう                | 770                 | 34.2             | 19日(金)<br>【食育の日(19日)】<br>香川県の料理<br>「しっぽく汁」は、根菜類やきの<br>こ類、油揚げなどをたっぷりと入<br>れた具沢山の汁物です。香川<br>県には他にさめきうどんがあり<br>ます。もちもちとした弾力のあ<br>る麺が特徴です。しっぽく汁に<br>も、うどんを入れて<br>食べるところも<br>あるそうです。<br> |
| 22                        | 水 | ○    | ジャージャー麺<br>きゅうりとともやしの塩昆布和え<br>大学芋                   | ぶたにく、だいず、みそ<br>ぎゅうにゅう、しおこんぶ                                            | にんにく、しょうが、ながねぎ<br>たけのこ、にんじん、たまねぎ<br>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<br>でんぶん、ごまあぶら、さつま、みそ<br>みずあめ        | 799                 | 26.3             | 22日(火)<br>【地場野菜の日】<br>けんちん汁に地場野菜を使う<br>予定です。<br>                                                                                                                                    |
| 23                        | 木 | ○    | 秋野菜のカレーライス<br>キャベツとコーンのサラダ<br>花みかん★                 | ぶたにく、だいず、ぶたレバー<br>レンズまめ<br>のむヨーグルト(プレーン)                               | にんにく、しょうが、たまねぎ<br>りんご、れんこん、かぼちゃ<br>エリンギ、キャベツ、にんじん<br>きゅうり、コーン、みかん   | こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ<br>こめ、さとう                             | 775                 | 24.9             | 25日(火)<br>【地場野菜の日】<br>けんちん汁に地場野菜を使う<br>予定です。<br>                                                                                                                                    |
| 24                        | 金 | ○    | ご飯<br>豆乳ごま担々風スープ<br>豚肉の生姜炒め<br>りんご                  | ぎゅうにゅう、だいず、とうふ<br>とうにゅう、ぶたにく                                           | にんにく、はくさい、チンゲンサイ<br>たまねぎ、きりぼしだいこん<br>にんじん、しょうが、りんご                  | こめ、あぶら、ごまあぶら<br>はるさめ、ごま、さとう                          | 796                 | 36.7             | 28日(金)<br>【ハロウィン】<br>ハロウィンにちなんでかぼちゃ<br>ケーキを作ります。<br>                                                                                                                                |
| 27                        | 月 | ○    | ご飯<br>もずく和風スープ<br>ジャンボきょうざ<br>きゅうりの中華漬け             | ぎゅうにゅう、なまあげ<br>こんにやく、かんてん、もずく<br>ぶたにく、おから                              | たまねぎ、えのきたけ、こまつな<br>キャベツ、しょうが、きゅうり                                   | こめ、あぶら、ごまあぶら<br>でんぶん、ぎょうざのかわ<br>こむぎこ、さとう             | 749                 | 26.6             | 30日(火)<br>【ハロウィン】<br>ハロウィンにちなんでかぼちゃ<br>ケーキを作ります。<br>                                                                                                                                |
| 28                        | 火 | ○    | ご飯<br>麻婆豆腐<br>春雨の中華サラダ<br>花みかん★                     | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>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<br>たけのこ、ほししいたけ<br>きくらげ、にんじん、きゅうり<br>みかん              | こめ、あぶら、さとう、でんぶん<br>ごまあぶら、はるさめ                        | 756                 | 32.0             |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 29                        | 水 | ○    | スパゲッティミートソース<br>ポテトサラダ<br>青りんごゼリー★                  | ぶたにく、とり、くだいず<br>ぎゅうにゅう                                                 | にんにく、しょうが、セロリ<br>たまねぎ、にんじん、トマト<br>きゅうり                              | スパゲッティ、あぶら、さとう<br>じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ<br>あおりんごゼリー    | 788                 | 28.2             |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 30                        | 木 | ○    | ご飯<br>豚汁<br>鯖の山椒焼き<br>こんにやくサラダ                      | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>あぶらあげ、とうふ、みそ、さば                                         | しょうが、ごぼう、にんじん<br>だいこん、ながねぎ、こんにやく<br>キャベツ、きゅうり                       | こめ、あぶら、じゃがいも、ごま<br>さとう                               | 805                 | 32.9             |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 31                        | 金 | ○    | チキンピラフ<br>野菜スープ<br>カラフルサラダ<br>米粉かぼちゃケーキ★            | とり、く、コーヒーミルク<br>ウインナー、ぎゅうにゅう                                           | にんじん、たまねぎ、パセリ<br>えのきたけ、キャベツ、だいこん<br>きゅうり、コーン、にんにく<br>かぼちゃ           | こめ、バター、じゃがいも<br>オリーブあぶら、あぶら、さとう<br>こめ                | 811                 | 24.2             |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 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。

◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルク、「プ」は飲むヨーグルト(ブルーベリー)、「フ」は飲むヨーグルト(プレーン)です。

福生市学校給食センター  
(電話) 042-551-8351