

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とになる	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	火	濃縮牛乳	ご飯 けんちん汁 鯖のさされ焼き 東京産糸寒天のサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、さわら、かんてん	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、はくさい、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ、パンこ さとう	752	31.2	1日(火)【都民の日】 東京都の食材(糸寒天、小松菜)を使った献立です。
2	水	○	きなこ揚げパン 白いんげん豆のトマトスープ アーモンドサラダ	きなこ、ぎゅうにゅう、ぶたにく しろいんげんまめ、ウインナー	セロリー、たまねぎ、トマト パセリ、キャベツ、にんじん コーン、にんにく	ミルクパン、あぶら、さとう じゃがいも、アーモンド オリーブあぶら	775	28.1	9日(水)【こころの秋】
3	木	○	親子丼 小松菜とひじきのおひたし (糸削り節) みかん★	とり、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	752	37.8	4日(金)【いわしの日】 1(い)0(わ)4(し)でいわしの日です。味噌汁に使う煮干しも、しらす干しやちりめんじゃこもいわしです。
4	金	○	じゃこ入りわかめご飯 なめこの味噌汁 いわしのカレー天ぷら 肉じゃが	わかめ、ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、みそ、いわし ぶたにく	なめこ、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、こむぎこ じゃがいも、さとう	760	31.6	
7	月	○	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、とり、くだいず 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、きりぼし、だいこん 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	759	33.6	10日(木)【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。
8	火	○	ご飯 さつま汁 秋鮭のバター醤油焼き 五目きんぴら	ぎゅうにゅう、とり、くだいず なまあげ、みそ、さけ、ぶたにく さつまあげ、くだいず	しょうが、にんじん、だいこん ほししいたけ、ながねぎ、ごぼう こんにやく	こめ、あぶら、さつまいも こむぎこ、さとう、バター でんぶん、じゃがいも	758	38.5	
9	水	○	ジャージャー麺 きゅうりともやしの塩昆布和え 大学いも	ぶたにく、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	26.5	
10	木	ヨ(ブ)	ヨーグルトライスのクリームソースがけ にんじんサラダ みかん★	とり、ぎゅうにゅう スキムミルク、えび、ほたて 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、こむぎこ とうにゅうクリームゆ じゃがいも、さとう	767	33.7	15日(火)【十三夜】 十五夜の次に美しい月が出るといわれています。その時期に収穫される栗や豆をお供えることから、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれます。給食では栗と枝豆を使った十三夜ご飯と、小豆と白玉で作った月見団子を出します。
11	金	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ 青りんごゼリー★	ぎゅうにゅう、ぶたにく ぶたレバー、くだいず、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 きりあげ、にんじん、きゅうり	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、はるさめ あおりんごゼリー	785	31.6	
15	火	○	十三夜ご飯 沢煮糰子 さんまの蒲焼き 月見団子	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さんま あずき	えだまめ、きりぼし、だいこん にんじん、えのきたけ、こまつな しょうが	こめ、りゅう、あぶら、でんぶん さとう、しらたまもち	791	27.5	
16	水	◆	ココアパン 手作りいちごソース 皮つぎ野菜のポトフ 鶏肉のマッシュポテト焼き	ぎゅうにゅう、ぶたにく レンズまめ、とり、チーズ	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	ココアパン、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	784	36.2	11日(水)【十三夜】
17	木	○	ご飯 肉豆腐 じゃこサラダ みかん★	ぎゅうにゅう、ぶたにく やきとうふ、ちりめんじゃこ あぶらあげ	しょうが、たまねぎ、しらたき ほししいたけ、だいこん、きゅうり みかん	こめ、あぶら、さとう	763	32.6	
18	金	◆	ご飯 うった汁(佐賀県の料理) ホキのごまだれがけ 小松菜とえのきたけのり(佐賀県の料理) (刻みわり)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ホキ のり	ごぼう、にんじん、たまねぎ だいこん、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、すいとん でんぶん、さとう、ごま	756	27.1	
21	月	○	ご飯 厚揚げといかの中華煮 白菜とわかめのサラダ みかん★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか なまあげ わかめ、あぶらあげ	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 みかん、ほうれんそう	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら、さとう	724	34.5	
22	火	○	さつま芋ご飯 かきたま汁 コ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、かんてん、かまぼこ わかめ、あぶらあげ、ぶり、ぶたにく さつまあげ	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、ほうれんそう	こめ、さつまいも、あぶら でんぶん、さとう	789	36.3	8日(火)【世界食料デー】
23	水	○	黒砂糖食パン ほうれん草のクリームスープ 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、ベーコン スキムミルク、たまご、チーズ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう パセリ、パインアップル、レモン	くらざとパン、こむぎこ とうにゅうクリームゆ、あぶら じゃがいも カットゼリー(りんご) カットゼリー(マスカット)、さとう	794	32.0	18日(金)【食育の日(19日)】 佐賀県の料理
24	木	コ	秋野菜のカレーライス ツナサラダ	ぶたにく、ぶたレバー、レンズまめ コーヒーミルク、まぐろフレーク	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、れんこん、かぼちゃ エリンギ、りんご、キャベツ きゅうり、コーン	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ さとう	842	25.8	うった汁は、すいとんの入った汁物で、うったとは佐賀県の方言で「旅立ち」という意味です。就職や卒業で家を出る子どもにこの料理をふるまう習慣があるそうです。また、佐賀県は海苔の養殖が盛んで生産量全国1位です。
25	金	○	ご飯 もずくの和風スープ うずら卵入りハンバーグ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう、なまあげ こんにやく、かんてん、もずく ぶたにく、とうふ、たまご うずらたまご	たまねぎ、えのきたけ、こまつな こんにやく、だいこん、きゅうり にんじん	こめ、あぶら、でんぶん、パンこ さとう	753	29.9	
28	月	○	ご飯 キムチスープ ジャンボぎょうざ ヨーグルト★	ぎゅうにゅう、とり、くだいず みそ、ぶたにく、おから ヨーグルト	にんにく、しょうが、えのきたけ はくさい、キムチ、ながねぎ、ら たまねぎ、キャベツ	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	756	29.3	佐賀県
29	火	○	ご飯 豚汁 鯖の山椒焼き ごま和え	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、さば	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、じゃがいも、ごま さとう	800	33.1	
30	水	○	スバゲッティミートソース ポトフサラダ みかん★	ぶたにく、くだいず、ぎゅうにゅう ハム	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、みかん	スバゲッティ、あぶら、さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	777	29.0	31日(木)【ハロウィン】 ハロウィンにちなんでかぼちゃスープを作ります。また、サラダにかぼちゃの形のかまぼこが入っています。
31	木	ヨ	コーンピラフ かぼちゃスープ タンダーチキン カラフルサラダ	のむヨーグルト、ぎゅうにゅう スキムミルク、なまクリーム とり、ヨーグルト、かまぼこ	たまねぎ、コーン、かぼちゃ にんにく、にんじん、だいこん きゅうり	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、こめ、オリーブあぶら さとう	750	32.9	ハロウィン Halloween
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。◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。《問い合わせ先》
◎牛乳欄の「ヨ(ブ)」は飲むヨーグルト(ブルーベリー)、「コ」はコーヒーミルク、「ヨ」は飲むヨーグルトです。福生市学校給食センター
◎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。(電話) 042-551-8351

学校給食予定献立表

令和6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とになる	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	火	○ ご飯 けんちん汁 鯖のさざれ焼き 東京産糸寒天のサラダ	だいずいんりょう、とうふ あぶらあげ、さわら、かんでん	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、はくさい、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク、さとう	754	30.1	1日(火)【都民の日】 東京都の食材(糸寒天、小松菜)を使った献立です。
2	水	○ きなこ揚げパン 白いんげん豆のトマトスープ アーモンドサラダ	きなこ、だいずいんりょう ぶたにく、しろいんげんまめ ウインナー	セロリー、たまねぎ、トマト パセリ、キャベツ、にんじん コーン、にんにく	こめ、パン、あぶら、さとう じゃがいも、アーモンド オリーブあぶら	879	24.1	
3	木	○ 鶏肉のあんかけ丼 小松菜とひじきのおひたし みかん	とりにく、さつまあげ、なまあげ 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、にんじん、コーン 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、でんぶん	751	35.8	4日(金)【いわしの日】 1(い)0(わ)4(し)でいわしの日です。味噌汁によく使う煮干しも、ちりめんじゃこもいわしです。
4	金	○ じゃこ入りわかめご飯 なめこの味噌汁 いわしのカレー天ぷら 肉じゃが	わかめ、ちりめんじゃこ だいずいんりょう、とうふ あぶらあげ、みそ、いわし ぶたにく	なめこ、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、こめ、じゃがいも さとう	761	30.9	
7	月	○ 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、とりにく 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、きりほしだいこん しょうが、りんご	こめ、ごまあぶら、はるさめ、ごま さとう	761	34.0	10日(木)【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を多く含んでいます。
8	火	○ ご飯 さつま汁 秋鮭の和風ムニエル 五目きんぴら	だいずいんりょう、とりにく なまあげ、みそ、さけ、ぶたにく さつまあげ、だいず	しょうが、にんじん、だいこん ほししいたけ、ながねぎ、ごぼう こんにやく	こめ、あぶら、さつまいも でんぶん、さとう とうにゅうクリームゆ じゃがいも	764	38.9	
9	水	○ ジャージャー麺 きゅうりともやしの塩昆布和え 大学いも	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、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	851	28.0	
10	木	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 みかん	とりにく、とうにゅう、ほたて 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、こめこ げんまいシュレッド、さとう	786	29.7	15日(火)【十三夜】 十五夜の次に美しい月が出るといわれています。その時期に収穫される栗や豆をお供えすることから、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれます。給食では栗と枝豆を使った十三夜ご飯と、小豆と白玉で作った月見団子を出します。
11	金	○ ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ 青りんごゼリー	だいずいんりょう、ぶたにく ぶたレバー、だいず、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	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、はるさめ あおりんごゼリー	774	30.8	
15	火	○ 十三夜ご飯 沢庵焼 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、きりほしだいこん にんじん、えのきたけ、こまつな しょうが	こめ、くり、あぶら、さとう しらたまもち	775	26.9	
16	水	◆ 米粉丸パン 手作りいちごソース 皮つ野菜のポトフ 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	838	33.0	11日(水)【世界食料デー】 世界の食料問題を考える日です。葉や皮も入れたかぶやにんじんを使ったポトフを出します。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よく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。
17	木	○ ご飯 肉豆腐 じゃこサラダ みかん	だいずいんりょう、ぶたにく やきどうふ、ちりめんじゃこ あぶらあげ	しょうが、たまねぎ、しらたき ほししいたけ、だいこん、きゅうり みかん	こめ、さとう、あぶら	756	32.0	
18	金	○ ご飯 うったち汁(佐賀県の料理) ホキのごまだれがけ 小松菜とえのきたけの和え(佐賀県の料理)	だいずいんりょう、ぶたにく、ホキのり	ごぼう、にんじん、たまねぎ だいこん、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、さといも、トックもち でんぶん、あぶら、さとう、ごま	756	26.5	
21	月	○ ご飯 厚揚げといか中華 白菜とわかめのサラダ みかん	だいずいんりょう、ぶたにく、いかなまあげ わかめ、あぶらあげ	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 みかん、ほうれんそう	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら、さとう	756	36.2	
22	火	○ 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 こんにやく、かんでん、とうふ かまぼこ、わかめ、あぶらあげ、ぶり ぶたにく、さつまあげ	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、ほうれんそう	こめ、さつまいも、でんぶん あぶら、さとう	762	33.6	
23	水	○ 米粉スライスパン ほうれん草の豆乳クリームスープ かぼちゃとウインナーのグラタン ミックスゼリーポンチ	だいずいんりょう、ベーコン とうにゅう、ウインナー、みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう かぼちゃ、りんご、もも、よなし レモン	こめ、パン、じゃがいも、こめこ あぶら、とうにゅうクリームゆ げんまいシュレッド カットゼリー(りんご) カットゼリー(マスカット)、さとう	849	19.0	18日(金)【食育の日(19日)】 佐賀県の料理 うったち汁とはすいとんが入った汁物ですが、トックで代用しています。うったちとは、佐賀県の方言で「旅立ち」という意味です。就職や卒業で家を出る子どもにこの料理をふるまう習慣があるそうです。また、佐賀県は海苔の養殖が盛んで生産量全国1位です。
24	木	コ 秋野菜のカレーライス ツナサラダ	ぶたにく、ぶたレバー、レンズまめ だいずいんりょう(コーヒー) まぐろフレーク	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、れんこん、かぼちゃ エリンギ、りんご、キャベツ きゅうり、コーン	こめ、むぎ、あぶら、こめ、さとう	835	24.3	
25	金	○ ご飯 もずくの和風スープ 玄米シュレッド入りハンバーグ こんにやくサラダ	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、とうふ、とうにゅう	たまねぎ、えのきたけ、こまつな こんにやく、だいこん、きゅうり にんじん	こめ、でんぶん、コーンフレーク げんまいシュレッド、あぶら さとう	816	30.8	
28	月	○ ご飯 キムチスープ 肉団子の甘酢あん 豆乳いちごヨーグルト	だいずいんりょう、とりにく どうふ、みそ、ぶたにく、おから だいずヨーグルト	にんにく、しょうが、えのきたけ はくさい、キムチ、ながねぎ、ら たまねぎ、キャベツ、レモン	こめ、あぶら、ごまあぶら でんぶん、さとう、いちごジャム	750	29.4	
29	火	○ ご飯 豚汁 鯖の山椒焼き ごま和え	だいずいんりょう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、さば	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、じゃがいも、ごま さとう	793	32.5	
30	水	○ スパゲッティミートソース ポテトサラダ みかん	ぶたにく、だいず だいずいんりょう、ハム	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、みかん	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	754	22.9	
31	木	フ コーンピラフ かぼちゃスープ タンダーリーチキン カラフルサラダ	だいずいんりょう(フルーツミックス) とうにゅう、とりにく だいずヨーグルト、かまぼこ	たまねぎ、コーン、かぼちゃ にんにく、にんじん、だいこん きゅうり	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、こめ、オリーブあぶら さとう	781	32.2	31日(木)【ハロウィン】 ハロウィンにちなんでかぼちゃスープを作りました。また、サラダにかぼちゃの形のかまぼこが入っています。
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。 ○：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「フ」はフルーツミックス豆乳、「コ」はコーヒー豆乳です。 (電話) 042-551-8351