

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11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			
4	火	○	十三夜ご飯 いちじくのわかめ汁 さんまの塩焼き(7ヶ月メニュー) じゃが芋のうま煮	ぎゅうにゅう、かまぼこ、とうふ たまご、わかめ、さんま、ぶたにく さつまあげ	えだまめ、にんじん、たまねぎ しょうが、さやいんげん	こめ、くり、あぶら、でんぶ じゃがいも、さとう	788	34.1	4日(火) 十三夜(2日)・文化の日(3日) 十三夜は別名「栗名月」と言います。文化の日は季節の食材を使った一汁二菜の和食料理を作ります。
5	水	○	ココア揚げパン ABCスープ(7ヶ月メニュー) ツナサラダ ラ・フランスゼリー★	ぎゅうにゅう、ベーコン まぐろフレーク	にんにく、セロリ、たまねぎ にんじん、トマト、パセリ キャベツ、コーン、きゅうり	コッペパン、あぶら、さとう じゃがいも、マカロニ オリーブあぶら ラ・フランスゼリー	787	24.6	4日(火)～12日(水)読書週間になんだ料理(学校司書が選ぶブックメニュー)
6	木	○	大根の葉でかき揚げしたご飯(7ヶ月メニュー) もやしと油揚げの味噌汁 白身魚の甘辛あんかけ(7ヶ月メニュー) 大根と人参の煮物(7ヶ月メニュー)	ぎゅうにゅう、あぶらあげ わかめ、みそ、パンガシウス なまあげ	だいこんは、もやし ほうれんそう、しょうが だいこん、にんじん	こめ、あぶら、ごま、じゃがいも でんぶ、さとう	768	31.4	10月27日(月)～11月9日(日)の読書週間にちなんで、ブックメニューを作ります。
7	金	○	ごぼうとひよこ豆のドライカレー かみかみサラダ 花みかん★	ぶたにく、だいず、ひよこまめ ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ あぶらあげ	にんにく、しょうが、セロリ ごぼう、たまねぎ、エリンギ にんじん、だいこん、こまつな みかん	こめ、むぎ、あぶら、さとう ごまあぶら	748	27.9	4日「やきぎかなののり」さんまの塩焼き 5日「給食アンサンブル」ABCスープ
10	月	○	ブレタパット(ネパール風チャーハン) トウモロコシ(7ヶ月メニュー) サーモンのスパイス焼き ポテトサラダ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とり、にんにく ヨーグルト、サーモントラウト きゅうり	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、セロリ、トマト きゅうり	こめ、あぶら、ごまあぶら そうめん、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	759	35.0	6日「あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。」大根の葉でかき揚げしたご飯、白身魚の甘辛あんかけ、大根と人参の煮物
11	火	○	ご飯 豚汁 ふく☆うまからあげ キャベツと海藻のサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ とり、かいそうミックス	しょうが、ごぼう、こんにやく にんじん、だいこん、ながねぎ にんにく、キャベツ、きゅうり	こめ、あぶら、じゃがいも さけかす、ノンエッグマヨネーズ でんぶ、さとう	756	33.2	10日「トウモロコシをたべよう インドのごちそうスープレットウクバ
12	水	○	煮干しだしの韓国うどん(7ヶ月メニュー) さめの香味ソース トマト肉じゃが みかんゼリー★	かまぼこ、あぶらあげ、わかめ たまご、ぎゅうにゅう、もろこし ぶたにく	にんじん、ぶなしめじ、ながねぎ しょうが、たまねぎ、トマト えだまめ	うどん、ごまあぶら、でんぶ あぶら、さとう、じゃがいも みかんゼリー	748	39.9	12日「チアリーシューリン わたしは、わたし」煮干しだしの韓国うどん是非本を読んでみてください!
13	木	○	さつま芋ご飯 鶏ごぼう汁 ししゃものさざれ焼き 大根と豚肉の炒め煮	ぎゅうにゅう、とり、にんにく、とうふ あぶらあげ、わかめ からふとししゃも、ぶたにく	しょうが、にんじん、ごぼう こんにやく、ほうれんそう えのきたけ、ながねぎ パセリ、だいこん	こめ、さつま芋、あぶら、ごま ノンエッグマヨネーズ、パンこ さとう	763	33.0	7日(金)いい日の日(8日)いい日の日(118)にちなんで噛み応えのあるメニューを出します。「ごぼうとひよこ豆のドライカレー」「かみかみサラダ」
14	金	マ	ご飯 かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 和風ハンバーグ ひじきとツナのとえ物	のむヨーグルト(マスカット) とうふ、あぶらあげ、みそ ぶたにく、たまご、おから ぎゅうにゅう、ひじき まぐろフレーク	かぼちゃ、たまねぎ、ぶなしめじ だいこん、にんじん、はくさい こまつな	こめ、あぶら、さとう	748	32.2	11日(火)福生市の酒造、蔵開き福生市産の酒かすを使って「ふく☆うまから揚げ(鶏肉のから揚げ)」を作ります。
17	月	○	ご飯 中華コーンスープ 回鍋肉 フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう、だいず、たまご ぶたにく、みそ、ヨーグルト	たまねぎ、コーン、しょうが こまつな、ながねぎ、にんにく にんじん、ほししいたけ キャベツ、パイナップル、もも	こめ、あぶら、でんぶ、さとう	777	32.5	11日(火)福生市の酒造、蔵開き福生市産の酒かすを使って「ふく☆うまから揚げ(鶏肉のから揚げ)」を作ります。
18	火	○	ご飯 だんご汁(大分県の料理) 鶏天(大分県の料理) あいませ(大分県の料理)	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ とり、にんにく、とうふ	にんじん、ごぼう、ながねぎ しょうが、きりぼしだいこん ほししいたけ、こんにやく ぜんまい	こめ、あぶら、さといも、すいとん こむぎこ、さとう、ごま	804	35.7	18日(火)食育の日(毎月19日)大分県の料理「だんご汁」小麦粉のお団子入り麦みそ汁です。「鶏天」食べやすい大きさに切った鶏肉の天ぷらです。「あいませ」炒めた野菜と崩した豆腐を和えた料理です。
19	水	○	ツナれんこんおろしスパゲッティ(刻み肉) 揚げごぼう青のり風味 糸寒天のサラダ	まぐろフレーク、のり ぎゅうにゅう、あおのり こんにやくかんてん	だいこん、れんこん、ごぼう にんじん、キャベツ、コーン こまつな	スパゲッティ、あぶら、さとう こめ、でんぶ オリーブあぶら	805	28.1	21日(金)いい日本食の日(新書祭・23日)(和食の日・24日)新書祭にちなんで「五穀ご飯」と旬の魚の一汁二菜和食献立です。
20	木	○	ビーンズカレー キャベツとにんじんのサラダ 花みかん★	ぶたレバー、とり、にんにく、だいず レンズまめ、ひよこまめ ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、エリンギ キャベツ、こまつな、コーン みかん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、さとう	826	29.4	26日(水)エジプトの料理「エイシ」「シシカバ(串焼き肉)」
21	金	○	五穀ご飯 沢煮梅 鮭の塩こうじ焼き 厚揚げのそぼろ煮	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、かまぼこ、さけ だいず、なまあげ	だいこん、にんじん、えのきたけ こまつな、しょうが、たまねぎ えだまめ	こめ、ごこまい、あぶら、さとう でんぶ	776	44.7	27日(木)地場野菜の日地元の野菜を味わいましょう。
25	火	○	チキンピラフ ポトフ ツナ入りオムレツ★ りんご	とり、にんにく、ぎゅうにゅう、ベーコン ウィンナー、たまご、なまクリーム まぐろフレーク	にんじん、たまねぎ、えだまめ セロリ、キャベツ、りんご	こめ、あぶら、じゃがいも	781	32.3	27日(木)地場野菜の日地元の野菜を味わいましょう。
26	水	ブ	エイシ(エジプトのパン) レンズ豆のポタージュ シシカバ(エジプトの料理) ひよこ豆のサラダ	のむヨーグルト(プレーン) ぎゅうにゅう、しろいんげんまめ レンズまめ、なまクリーム ぶたにく、たまご、ひよこまめ	たまねぎ、パセリ、にんにく ズッキーニ、キャベツ、にんじん きゅうり	はいがいのりひらやきパン あぶら、バター、こむぎこ、 パンこ、オリーブあぶら さとう	856	34.5	27日(木)地場野菜の日地元の野菜を味わいましょう。
27	木	○	ピビンパ ワンタンスープ はちみつレモンゼリー★	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、もやし こまつな、にんじん、はくさい ぶなしめじ、ながねぎ	こめ、あぶら、さとう ワンタンのかわ、ごまあぶら はちみつレモンゼリー	750	30.0	27日(木)地場野菜の日地元の野菜を味わいましょう。
28	金	○	中華丼 春雨の中華サラダ 花みかん★	ぶたにく、うずらたまご かまぼこ、いか、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ、にんじん ほししいたけ、はくさい チンゲンサイ、きくらげ こまつな、みかん	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら でんぶ、はるさめ、さとう	753	29.1	27日(木)地場野菜の日地元の野菜を味わいましょう。

給食回数 18 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。

●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「マ」は飲むヨーグルト(マスカット)、「ブ」は飲むヨーグルト(プレーン)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