



10月 盛り付け表



福生市学校給食センター
電話：042-551-8351

中学校用

月	火	水	木	金
骨が多い魚にはこのマークがついているよ。気を付けて食べよう。			1 【都民の日】 【地場野菜の日】 東京牛乳 小松菜のおひたし(糸削り節) さばの塩焼き ご飯 豚汁	2 【いわしの日(4日)】 じゃが芋のうま煮 いわしハンバーグ じゃこ入りわかめご飯 すまし汁
5 りんご 豚肉の生姜炒め ご飯 豆乳ごま担々風スープ	6 大根ときゅうりのサラダ 卵焼き ご飯 すき焼き風煮	7 紙ナプキン マカロニサラダ きなこ揚げパン ミネストローネ	8 キャベツとえのきののり和え(刻みのり) さんまの蒲焼き ご飯 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	9 【目の愛護デー(10日)】 ブルーベリーゼリー にんじんサラダ ターメリックライスのクリームソースかけ
12 スポーツの日	13 白菜の和え物 さわらのオーロラソースかけ ご飯 さつま汁	14 【世界食料デー(16日)】 手作りいちごソース 白身魚の香草パン粉焼き 牛乳を少しずつ混ぜてみよう! ココアパン 皮つき野菜のポトフ	15 フルーツ杏仁豆腐 チキンチキンごぼう ご飯 チンゲンサイと豆腐の卵スープ	16 みかん 春雨サラダ ご飯 麻婆厚揚げ
19 【兵庫県料理】 じゃこサラダ 鶏天 黒豆ご飯 ばち汁	20 ぶどうゼリー キャベツとコーンのサラダ 秋野菜のカレーライス	21 飲むヨーグルト(ストロベリー) 大学芋 きゅうりともやしの塩昆布和え ジャージャー麺	22 ちくわの磯辺焼き(2本) 糸寒天のサラダ ご飯 肉じゃが	23 【十三夜】 さけのパターじょうゆ焼き 月見団子 十三夜ご飯 けんちん汁
26 飲むヨーグルト(180ml) きゅうりの中華漬け じゃんぼぎようざ ご飯 キムチスープ	27 れんこんとしらたきのピリ辛炒め かじきのさざれ焼き ご飯 かきたま汁	28 りんごヨーグルト マセドアンサラダ スパゲッティミートソース	29 みかん ごま和え 高野豆腐の卵とじ丼	30 【ハロウィン(31日)】 ミックスゼリーボンチ ハニーマスタートチキン エビピラフ かぼちゃスープ
牛乳は21日と26日以外毎日つきます。1日は東京牛乳です。 大皿 小皿 カレー皿 ご飯茶碗 汁椀			今月の福生市の地場野菜(予定) ・長ねぎ ・きゅうり 9 産地を応援しよう	