

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8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			
2	月	○	ごはん いちじょうのわかたまた汁 さんまの山椒焼き 肉じゃが(7ヶ月メニュー)	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	にんじん、たまねぎ、しょうが しらたき、さやいんげん	こめ、あぶら、でんぶん じゃがいも、さとう	749	28.9	10月27日(火)～11月9日(月)の読書週間 にちなんだ料理(学校司書が選ぶブックメ ニュー)
4	水	○	きなこ揚げパン 魚介と野菜がゴロゴロ入ったトマトスー プ(7ヶ月メニュー) 野菜サラダ(7ヶ月メニュー) ラ・フランスゼリー★	きなこ、ぎゅうにゅう、ベーコン ほたて、たら、えび	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、きゅうり、コーン	ミルクパン、あぶら、さとう オリーブあぶら、じゃがいも ラ・フランスゼリー	781	30.6	「食育」と「読書」のコラボレーション企画とし て、2日(月)～9日(月)の間にブックメニュー を作ります。 ・2日「美雨13歳のしあわせレシピ」肉じゃ が
5	木	○	番長のカレーライス(7ヶ月メニュー) ひじきのサラダ(7ヶ月メニュー) みかん★	ぶたにく、ぶたレバー、レンズまめ ぎゅうにゅう、ひじき まぐろフレーク	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、キャベツ こまつな、みかん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こむぎ、さとう	779	25.6	・4日「十年屋 3 時にはお断りいたします ず」魚介と野菜がゴロゴロ入ったトマトスー プ、野菜サラダ
6	金	○	さつま芋ご飯 かぶと生揚げのみそ汁 南蛮だれの鶏肉のから揚げ(7ヶ月 メニュー) かみかみサラダ	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ とり、ちりめんじゃこ くわかめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ かぶ、ながねぎ、しょうが ピーマン、キャベツ	こめ、さつまいも、あぶら、ごま でんぶん、さとう、マーマレード ごまあぶら	795	36.2	・5日「給食番長」番長のカレーライス、ひじ きのサラダ(このレシピは栄養士が選定) ・6日「給食委員はアイドル」南蛮だれの鶏 肉のから揚げ
9	月	○	ごはん じゃが芋とベーコンのトマトクリーム煮 込み(7ヶ月メニュー) 里芋と豚肉の照り焼き炒め(7ヶ月 メニュー) りんご	ぎゅうにゅう、ベーコン レンズまめ、なまクリーム ぶたにく	にんにく、セロリ、たまねぎ にんじん、トマト、キャベツ パセリ、しょうが、りんご	こめ、あぶら、オリーブあぶら さとう、じゃがいも、こむぎ、こ とうにゅうクリームゆ、さといも	757	27.1	・9日「タスキメシ」じゃが芋とベーコンのトマ トクリーム煮込み、里芋と豚肉の照り焼き 炒め
10	火	○	ごはん 酒粕入り豚汁 ほっけの香味焼き チンゲン菜とハムのサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ ほっけ、ハム	しょうが、ごぼう、だいこん にんじん、こんにゃく、ながねぎ キャベツ、コーン、チンゲンサイ	こめ、あぶら、じゃがいも さけかす、さとう、ごまあぶら	756	35.0	2日(月)【文化の日(3日)】 いちじょうの形のかまぼこが入った「わかたまた 汁」を作ります。
11	水	ブ	ツナとほうれん草のクリームスパゲッ ティ ポテトサラダ ぶどうゼリー★	ベーコン、ぎゅうにゅう まぐろフレーク、なまクリーム チーズ のむヨーグルト(プレーン)	にんにく、たまねぎ、にんじん エリンギ、ほうれんそう、きゅうり	スパゲッティ、あぶら、こむぎ、こ とうにゅうクリームゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ぶどうゼリー	872	29.1	6日(金) 【いい歯の日(8日)】 11月8日の「いい歯の日」にちなみ、噛み応 えのあるメニューを提供します。「かみかみ サラダ(ちりめんじゃこ、茎わかめ)」よく噛ん で食べることを意識してみよう。
12	木	○	枝豆じゃこチャーハン 中華コンスープ 春雨入り中華野菜炒め フルーツヨーグルト	やきぶた、ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご ぶたにく、ヨーグルト	ながねぎ、えだめ、たまねぎ コーン、チンゲンサイ、しょうが にんにく、にんじん、もやし、にら パインアップル、もも	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら ごま、でんぶん、はるさめ、さとう	782	30.4	
13	金	○	ごはん のっぺい汁 さけのみそノンエッグマヨネーズ焼き 小松菜とえのきののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、わかめ、さつまあげ さけ、みそ、のり	ほししいたけ、にんじん、だいこん こんにゃく、ながねぎ、にんにく しょうが、はくさい、えのきたけ こまつな、ほうれんそう	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶん、ノンエッグマヨネーズ さとう	760	35.5	10日(火)【福生蔵開き(7日)】 7日の福生蔵開きに合わせて、福生市産の 酒粕を使った酒粕入り豚汁を作ります。
16	月	○	ごはん さつま芋シチュー ハンバーグイタリアンソース みかん★	ぎゅうにゅう、とり、こ なまクリーム、ぶたにく、とうふ たまご、チーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん れんこん、トマト、みかん	こめ、あぶら、さつまいも こむぎ、こ、バター、パン、こ オリーブあぶら、でんぶん、さとう	850	31.3	9日(月)【いい歯の日(8日)】 11月8日の「いい歯の日」にちなみ、噛み応 えのあるメニューを提供します。「かみかみ サラダ(ちりめんじゃこ、茎わかめ)」よく噛ん で食べることを意識してみよう。
17	火	○	いりこ飯(徳島県の料理) なると金時とわかめのみそ汁(徳島県 の料理) いかの黄金揚げ すだち酢和え(徳島県の料理)	にぼし、あぶらあげ、ぎゅうにゅう とうふ、みそ、わかめ、いか	ほししいたけ、にんじん こんにゃく、だいこん、まい、たけ ながねぎ、はくさい、こまつな すだち	こめ、あぶら、さつまいも、さとう でんぶん	771	36.6	17日(火) 【食育の日(毎月19日)】 【徳島県の料理】 徳島県は、農業や漁業などが盛んに行わ れている地域の一つです。 ・「いりこ飯」煮干し(いりこ)と他の食材をご 飯に混ぜこんだ伝統的な混ぜご飯です。 ・「なると金時とわかめのみそ汁」ホクホク とした食感が特徴であるさつまいもの「なると 金時」と、鳴門海域とれるわかめを使っ たみそ汁です。 ・「すだち酢和え」徳島県はすだちの生産量 が日本一です。徳島県産のすだち果汁を和 え物に入れます。
18	水	○	はちみつ食パン ボークビーンズ カップチーズオムレツ★ マスカットゼリーポンチ	ぎゅうにゅう、ぶたにく レンズまめ、だいたず、たまご チーズ	にんにく、セロリ、たまねぎ にんじん、トマト、パセリ、もも パインアップル、レモン	はちみつパン、あぶら、じゃがいも さとう カットゼリー(マスカット)	873	39.2	
19	木	○	ごはん キムチスープ 鶏肉のマッシュポテト焼き 大根ときゅうりの中華酢和え	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、みそ、とり、こ、チーズ	にんにく、たまねぎ はくさいキムチ、はくさい、にら だいこん、きゅうり	こめ、あぶら、はるさめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、さとう	759	35.3	
20	金	○	五穀ご飯 沢煮橋 かつおとじゃが芋の揚げがらめ かぶとツナのとえ物	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、かつお まぐろフレーク	だいこん、にんじん、えのきたけ ほうれんそう、しょうが、もやし かぶ	こめ、ごこまい、あぶら じゃがいも、でんぶん、さとう ごま、ごまあぶら	748	33.0	20日(金)【新嘗祭(23日)】 【和食の日(24日)】 新嘗祭は、その年に収穫された穀物に感 謝をする日です。給食では、「五穀ご飯」を 作ります。 和食の日は、「いいい(11)に(2)ほんし(4)く」 (いい日本食)にちなんでいます。「五穀ご 飯」とどしの効いた「沢煮橋」、旬の魚の一 汁二菜の献立です。
24	火	○	ごはん みそけんちん汁 コロコロさめの甘辛揚げ 糸寒天のサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、みそ、わかめ もうかざめ、こんにゃく、かんてん	ごぼう、だいこん、こんにゃく にんじん、ぶなしめじ、ながねぎ しょうが、キャベツ、コーン ほうれんそう	こめ、あぶら、さといも、でんぶん さとう	782	35.4	
25	水	○	しょうゆラーメン(つけ麺) ジャーマンポテト カクテキ	ぶたにく、だいたず、ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、もやし、ながねぎ こまつな、たまねぎ、コーン だいこん、きゅうり	むしちゅうかめん、あぶら、バター じゃがいも、ごまあぶら	762	28.6	
26	木	ヨ	ボークストロガノフ キャベツとコーンのサラダ みかん★	ぶたにく、ぶたレバー、だいたず レンズまめ、なまクリーム のむヨーグルト	パセリ、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト、キャベツ コーン、みかん	こめ、バター、あぶら、さとう こむぎ	822	27.2	
27	金	○	高野豆腐のあんかけ丼 大根サラダ はちみつレモンゼリー★	ぶたにく、こうやどうふ ぎゅうにゅう わかめ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、たけのこ ほししいたけ、はくさい だいこん、きゅうり ほうれんそう	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんぶん はちみつレモンゼリー	778	28.1	
30	月	○	ねぎ塩豚丼 揚げごぼうと大豆の青のり風味 海藻サラダ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、だいたず あおのり、かいそうミックス	しょうが、たまねぎ、にんじん もやし、ながねぎ、レモン、ごぼう だいこん、キャベツ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま でんぶん	757	29.9	
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	25日(水)【地場野菜の日】 地元野菜を味わいましょう。

○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。

○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「ブ」は飲むヨーグルト(プレーン)、「ヨ」は飲むヨーグルト(180ml)です。

《問合せ先》

福生市学校給食センター
(電話) 042-551-8351

081015

学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)

福生市学校給食センター

令和8年度11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 ばく質 (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				
2 ◆	月	○ ご飯 いちょうのすまし汁 さんまの山椒焼き 肉じゃが(フックメニュー)	だいずいんりょう、かまぼこ とうふ、わかめ、さんま、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、コーン しょうが、しらたき、さやいんげん	こめ、じゃがいも、さとう	750	29.1	10月27日(火)～11月9日(月)の読書週間 にちなんだ料理(学校司書が選ぶブックメ ニュー)	
4	水	○ きなこと揚げパン 魚介と野菜がゴロゴロ入ったトマトスー プ(フックメニュー) 野菜サラダ(フックメニュー) ラ・フランスゼリー	きなこと、だいずいんりょう ベーコン、ほたて、たら	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、トマト、パセリ キャベツ、きゅうり、コーン	こめこパン、あぶら、さとう オリーブあぶら、じゃがいも ラ・フランスゼリー	896	25.5	「食育」と「読書」のコラボレーション企画とし て、2日(月)～9日(月)の間にブックメニュー を作ります。 ・2日「美雨13歳のしあわせレシピ」肉じゃ が ・4日「十年屋 3 時にはお祈りもいたしま す」魚介と野菜がゴロゴロ入ったトマトス ープ、野菜サラダ ・5日「給食番長」番長のカレーライス、ひじ きのサラダ(このレシピは栄養士が選定) ・6日「給食委員はアイドル」南蛮だれの鶏 肉のから揚げ ・9日「タスキメシ」里芋と豚肉の照り焼き炒 め	
5	木	○ 番長のカレーライス(フックメニュー) ひじきのサラダ(フックメニュー) みかん	ぶたにく、ぶたレバー、レンズまめ だいずいんりょう、ひじき まぐろフレーク	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、キャベツ こまつな、みかん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こめこ、さとう	798	24.6		
6	金	○ さつま芋ご飯 かぶと生揚げのみそ汁 南蛮だれの鶏肉のから揚げ(フックメ ニュー) かみかみサラダ	だいずいんりょう、なまあげ、みそ とり、ちりめんじゃこ くわがめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ かぶ、ながねぎ、しょうが ピーマン、キャベツ	こめ、さつまいも、ごま、でんぶ あぶら、さとう、マーメレード ごまあぶら	793	35.7		
9	月	○ ご飯 じゃが芋とベーコンのトマト煮込み 里芋と豚肉の照り焼き炒め(フックメ ニュー) りんご	だいずいんりょう、ベーコン レンズまめ、ぶたにく	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、トマト、キャベツ パセリ、しょうが、りんご	こめ、オリーブあぶら、さとう じゃがいも、こめこ、あぶら とうにゅうクリームゆ、さといも	750	26.0	2日(月)【文化の日(3日)】 いちょうの形のかまぼこが入った「すまし 汁」を作ります。	
10	火	○ ご飯 酒粕入り豚汁 ほっけの香味焼き チンゲン菜とハムのサラダ	だいずいんりょう、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ ほっけ、ハム	しょうが、ごぼう、だいこん にんじん、こんにゃく、ながねぎ キャベツ、コーン、チンゲンサイ	こめ、じゃがいも、さけ、かす さとう、ごまあぶら、あぶら	753	34.3	6日(金) 【いい歯の日(8日)】 11月8日の「いい歯の日」にちなみ、噛み応 えのあるメニューを提供します。「かみかみ サラダ(ちりめんじゃこ、茎わかめ)」よく噛ん で食べることを意識してみましょう。	
11	水	コ ツナとほうれん草の豆乳クリームスパ ゲッティ ポテトサラダ ぶどうゼリー	ベーコン、とうにゅう まぐろフレーク だいずいんりょう(コーヒー)	にんにく、たまねぎ、にんじん エリンギ、ほうれんそう、きゅうり	げんまい、バスタース、パゲッティ あぶら、こめこ とうにゅうクリームゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ぶどうゼリー	905	22.4	10日(火)【福生蔵開き(7日)】 7日の福生蔵開きに合わせて、福生市産の 酒粕を使った酒粕入り豚汁を作ります。	
12	木	○ 枝豆じゃこチャーハン 中華コンスー 春雨入り中華野菜炒め 手作りヨーグルト風味ゼリー	やきぶた、ちりめんじゃこ だいずいんりょう、ベーコン とうふ、ぶたにく、かんでん とうにゅう	ながねぎ、えだまめ、しょうが たまねぎ、コーン、チンゲンサイ にんにく、にんじん、もやし、にら レモン、りんご、もも、ようなし	こめ、むぎ、ごまあぶら、ごま でんぶ、あぶら、はるさめ さとう	769	28.3	17日(火) 【食育の日(毎月19日)】 【徳島県の料理】 徳島県は、農業や漁業などが盛んに行わ れている地域の一つです。 ・「いりご飯」煮干し(いりこ)と他の食材をご 飯に混ぜこんだ伝統的な混ぜご飯です。 ・「なると金時とわかめのみそ汁」ホクホク とした食感が特徴であるさつまいもの「なと 金時」と、鳴門海域でとれるわかめを使っ たみそ汁です。 ・「すだち酢和え」徳島県はすだちの生産 量が日本一です。徳島県産のすだち果汁 を和え物に入れます。	
13	金	○ ご飯 のつべい汁 さけのみそノンエッグマヨネーズ焼き 小松菜とえのきののり和え	だいずいんりょう、とうふ あぶらあげ、さつまあげ、わかめ さけ、みそ、のり	ほししいたけ、にんじん、だいこん こんにゃく、ながねぎ、にんにく しょうが、はくさい、えのきたけ こまつな、ほうれんそう	こめ、じゃがいも、でんぶ ノンエッグマヨネーズ、さとう あぶら	765	34.9	20日(金)【新嘗祭(23日)】 【和食の日(24日)】 新嘗祭は、その年に収穫された穀物に感 謝をする日です。給食では、「五穀ご飯」を 作ります。 和食の日は、「いい(11)に(2)はんしょ(4)く」 (いい日本食)にちなんでいます。「五穀ご 飯」とだしの効いた「沢煮焼」、旬の魚の一 汁二菜の献立です。	
16	月	○ ご飯 さつま芋豆乳シチュー ハンバーグイタリアンソース みかん	だいずいんりょう、とり、にら とうにゅう、ぶたにく、とうふ	にんにく、たまねぎ、にんじん れんこん、トマト、みかん	こめ、あぶら、さつまいも、こめこ とうにゅうクリームゆ コーンフレーク、オリーブあぶら さとう、でんぶ	826	28.5		
17 ◆	火	○ いりご飯(徳島県の料理) なると金時とわかめのみそ汁(徳島県 の料理) いかの黄金揚げ すだち酢和え(徳島県の料理)	にぼし、あぶらあげ だいずいんりょう、とうふ、みそ わかめ、いか	ほししいたけ、にんじん こんにゃく、だいこん、まいたけ ながねぎ、はくさい、こまつな すだち	こめ、さつまいも、さとう でんぶ、あぶら	758	35.8	25日(水)【地場野菜の日】 地元の野菜を味わいましょう。	
18	水	○ 米粉スライスパン ポークビーンズ かぼちゃとツナのグラタン マスカットゼリーボンチ	だいずいんりょう、ぶたにく レンズまめ、だいず まぐろフレーク、とうにゅう、みそ	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、トマト、かぼちゃ りんご、もも、ようなし、レモン	こめこパン、あぶら、じゃがいも さとう、コーンフレーク カットゼリー(マスカット)	815	28.8		
19	木	○ ご飯 キムチスープ 鶏肉のマッシュポテト焼き 大根ときゅうりの中華酢和え	だいずいんりょう、ぶたにく なまあげ、みそ、とり、にら	にんにく、たまねぎ はくさい、キムチ、はくさい、にら だいこん、きゅうり	こめ、あぶら、はるさめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、さとう	764	35.1		
20	金	○ 五穀ご飯 沢煮焼 かつおとじゃが芋の揚げがらめ かぶとツナの和え物	だいずいんりょう、ぶたにく あぶらあげ、かつお まぐろフレーク	だいこん、にんじん、えのきたけ ほうれんそう、しょうが、もやし かぶ	こめ、ごこまい、あぶら でんぶ、じゃがいも、さとう ごま、ごまあぶら	749	32.3		
24	火	○ ご飯 みそけんちん汁 コロコロさめの甘辛揚げ 糸寒天のサラダ	だいずいんりょう、とうふ あぶらあげ、みそ、わかめ もろこし、さめ こんにゃく、かんでん	ごぼう、だいこん、こんにゃく にんじん、ぶなしめじ、ながねぎ しょうが、キャベツ、コーン ほうれんそう	こめ、あぶら、さといも、でんぶ さとう	774	34.5		
25	水	○ しょうゆラーメン(つけ麺) ジャーマンポテ カクテキ	ぶたにく、だいず だいずいんりょう、ベーコン	にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、もやし、ながねぎ こまつな、たまねぎ、コーン だいこん、きゅうり	ちゅうかめん(こめこ)、あぶら とうにゅうクリームゆ じゃがいも、ごまあぶら	812	27.9		
26	木	い ポークストロガノフ キャベツとコーンのサラダ みかん	ぶたにく、ぶたレバー、だいず レンズまめ だいずいんりょう(いちご)	パセリ、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト、キャベツ コーン、みかん	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、さとう、こめこ	814	23.9		
27	金	○ 高野豆腐のあんかけ丼 大根サラダ はちみつレモンゼリー	ぶたにく、こうやどふ だいずいんりょう わかめ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、たけのこ ほししいたけ、はくさい だいこん、きゅうり ほうれんそう	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんぶ はちみつレモンゼリー	754	27.0		
30	月	○ ねぎ塩豚丼 揚げごぼうと大豆の青のり風味 海藻サラダ	ぶたにく、だいずいんりょう だいず、あおのり かいそうミックス	しょうが、たまねぎ、にんじん もやし、ながねぎ、レモン、ごぼう だいこん、キャベツ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま でんぶ	785	30.2		
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	25日(水)【地場野菜の日】 地元の野菜を味わいましょう。

○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。

○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。

○豆乳欄の「コ」はコーヒー豆乳、「い」はいちご豆乳です。

(問合せ先)

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

081015