

がつこくきゅうしょくよていこんだてひょう
学校給食予定献立表

(小学校・食物アレルギー対応給食)

福生市学校給食センター

れいわねんどがつ
令和7年度11月

日	曜	豆乳	こんだてめい 献立名	おもな材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	こんだて 献立メモ	
				からだ おもに体をつくるもとになる (あかのたべもの)	からだ おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)				
4 ◆	火	○	じゅうさんやごはん いちょうのすましじる さんまのしおやき(ブックメニュー) じやがいのものうまに	だいすいんりょう,かまぼこ とうふ,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,でんぶん,あぶら じやがいも,さとう	612	26.5	* 11月から豆乳の商品名が変わります*原材料表を御確認ください よっかかじゅうさんやふつかぶんかひみつ 4日(火)十三夜(2日)・文化の日(3日) じゅうさんやべめいくりいげつ 13夜は別名月と書いてあります。 よっかかにちすいどくしょくわん 4日(火)~12日(水)読書週間にちな りようがつこじょせつそら んだ料理(学校司書が選ぶブックメ ニュー) 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。 よっかかにちげつがつこのかにち 4日「やきざかなののろい」さんま の塩焼き	
5	水	○	ココアあげパン こめこマカロニスープ ツナサラダ ラ・フランスゼリー	だいすいんりょう,ベーコン まぐろフレーク	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,コーン,きゅうり	こめこパン,あぶら,さとう こめこマカロニ,じやがいも オリーブあぶら ラ・フランスゼリー	682	16.0	かじゅうさんやべめいくりいげつ 13夜は別名月と書いてあります。 よっかかぶんかひきせつしつざい ます。文化の日の季節の食材を使 つかいちじゅうにさいわしょりょうり 使った一汁二菜の和食料理を作 ります。 よっかかにちすいどくしょくわん 4日(火)~12日(水)読書週間にちな りようがつこじょせつそら んだ料理(学校司書が選ぶブックメ ニュー) 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。 よっかかにちげつがつこのかにち 4日「やきざかなののろい」さんま の塩焼き	
6	木	○	だいこんのはでかさましたごはん (ブックメニュー) もやしとあぶらあげのみそしる しろみざかなのあまからあんかけ(ブ ックメニュー) だいこんとにんじんのもの(ブックメ ニュー)	だいすいんりょう,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,ごま,じやがいも,でんぶん あぶら,さとう	584	24.0	かじゅうさんやべめいくりいげつ 13夜は別名月と書いてあります。 よっかかにちすいどくしょくわん 4日(火)~12日(水)読書週間にちな りようがつこじょせつそら んだ料理(学校司書が選ぶブックメ ニュー) 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。 よっかかにちげつがつこのかにち 4日「やきざかなののろい」さんま の塩焼き	
7	金	○	ごぼうとひよこまめのドライカレー かみかみサラダ はなみかん	ぶたにく,だいすい,ひよこまめ だいすいんりょう ちりめんじやこ,あぶらあげ みかん	にんにく,しょうが,セロリー 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	589	22.7	かじゅうさんやべめいくりいげつ 13夜は別名月と書いてあります。 よっかかにちすいどくしょくわん 4日「やきざかなののろい」さんま の塩焼き	
10	月	○	ブテラバット(ネパールふうチャーハン) トウカバ(ブックメニュー) サーモンのスパイスやき ポテトサラダ	ぶたにく,だいすいんりょう とりにく,とうにゅう サーモントラウト	しょうが,にんにく,たまねぎ にんじん,セロリー,トマト きゅうり	こめ,あぶら,ごまあぶら ビーフン,じやがいも ノンエッグマヨネーズ	589	26.6	むいかはなが咲く丘で、君とまた あ出会えたら。」大根の葉でかさ増し したご飯、白身魚の甘辛あんかけ、 大根と人参の煮物 とおか10日「トウカバをたべよう インドの ごちそうスープ」トウカバ	
11	火	○	ごはん とんじる ふく☆うまからあげ キャベツとかいそうのサラダ	だいすいんりょう,ぶたにく あぶらあげとうふ,みそ とりにく,かいそうミックス	しょうが,ごぼう,こんにゃく 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,じやがいも さけかす,ノンエッグマヨネーズ でんぶん,さとう	594	27.8	かじゅうさんやべめいくりいげつ 13夜は別名月と書いてあります。 よっかかにちすいどくしょくわん 12日「チエリーシュリンプ わたしは、 にほんわたりしたしの韓国うどん はなみかんゼリー	
12	水	○	にほしだしのかんこくうどん(ブックメ ニュー) さめのこうみソース トマトにくじやが みかんゼリー	かまぼこ,あぶらあげ,わかめ だいすいんりょう,もうかざめ 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	ビーフン,ごまあぶら,でんぶん あぶら,さとう,じやがいも みかんゼリー	628	29.8	かじゅうさんやべめいくりいげつ 13夜は別名月と書いてあります。 よっかかにちすいどくしょくわん 12日「チエリーシュリンプ わたしは、 にほんわたりしたしの韓国うどん はなみかんゼリー	
13	木	○	さつまいもごはん とりごぼうじる しやものさざれやき だいこんとぶたにくのいたために	だいすいんりょう,とりにく とうふ,あぶらあげ,わかめ からふとしやも,ぶたにく	しょうが,にんじん,ごぼう ほうれんそう,こんにゃく,パセリ えのきだけ,ながねぎ,だいこん	こめ,さつまいも,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	623	27.4	かじゅうさんやべめいくりいげつ 13夜は別名月と書いてあります。 よっかかにちすいどくしょくわん 12日「チエリーシュリンプ わたしは、 にほんわたりしたしの韓国うどん はなみかんゼリー	
14	金	フ	ごはん かほちゃんたまねぎのみそしる わふうハンバーグ ひじきとツナのあえもの	だいすいんりょう(フルーツミックス ス),とうふ,あぶらあげ,みそ ぶたにく,おから,とうにゅう ひじき,まぐろフレーク	かほちゃん,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	672	28.1	かじゅうさんやべめいくりいげつ 13夜は別名月と書いてあります。 よっかかにちすいどくしょくわん 12日「チエリーシュリンプ わたしは、 にほんわたりしたしの韓国うどん はなみかんゼリー」	
17	月	○	ごはん ちゅうかコーンスープ ホイコーロー ^{てづくりヨーグルト} ふうみゼリー	だいすいんりょう,だいす ぶたにく,みそ,かんてん とうにゅう	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 レモン,りんご,もも,ようなし	こめ,あぶら,でんぶん,さとう	596	23.5	かじゅうさんやべめいくりいげつ 13夜は別名月と書いてあります。 よっかかにちすいどくしょくわん 12日「チエリーシュリンプ わたしは、 にほんわたりしたしの韓国うどん はなみかんゼリー」	
18 ◆	火	○	ごはん だんごじる(おおいたけんのいょうり) といてん(おおいたけんのいょうり) あいませ(おおいたけんのいょうり)	だいすいんりょう,あぶらあげ みそ,とうふ,とりにく	にんじん,ごぼう,ながねぎ しょうが,きりほしだいこん ほししいたけ,こんにゃく ぜんまい	こめ,さといも,しらたまこ こめこ,あぶら,さとう,ごま	619	28.1	かじゅうさんやべめいくりいげつ 13夜は別名月と書いてあります。 よっかかにちすいどくしょくわん 12日「チエリーシュリンプ わたしは、 にほんわたりしたしの韓国うどん はなみかんゼリー」	
19	水	○	ツナれんこんおろしスパゲッティ あげごぼうあおのりふうみ いとかんてんのサラダ	まぐろフレーク,のり だいすいんりょう,あおのり こんにゃくかんてん	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	げんまいめん,あぶら,さとう こめこ,でんぶん,オリーブあぶら	588	17.3	かじゅうさんやべめいくりいげつ 13夜は別名月と書いてあります。 よっかかにちすいどくしょくわん 12日「チエリーシュリンプ わたしは、 にほんわたりしたしの韓国うどん はなみかんゼリー」	
20	木	○	ビーンズカレー キャベツとんじんのサラダ はなみかん	ぶたレバー,とりにく,だいす レンズまめ,ひよこまめ だいすいんりょう	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,じやがいも こめこ,さとう	672	22.5	かじゅうさんやべめいくりいげつ 13夜は別名月と書いてあります。 よっかかにちすいどくしょくわん 12日「チエリーシュリンプ わたしは、 にほんわたりしたしの韓国うどん はなみかんゼリー」	
21	金	○	ごくごくごはん さわにわん さけのしおこうじやき あつあげのそぼろに	「☆」のかたち のんじんを さがしてみてね!	だいすいんりょう,ぶたにく あぶらあげ,かまぼこ,さけ だいすい,なまあげ	だいこん,にんじん,えのきだけ こまつな,ながねぎ,たまねぎ えだまめ	こめ,ごこくまい,あぶら,さとう でんぶん	586	33.6	かじゅうさんやべめいくりいげつ 13夜は別名月と書いてあります。 よっかかにちすいどくしょくわん 12日「チエリーシュリンプ わたしは、 にほんわたりしたしの韓国うどん はなみかんゼリー」
25	火	○	チキンピラフ ポトフ かほちゃんのツナコロッケ りんご	とりにく,だいすいんりょう ベーコン,ウインナー まぐろフレーク	にんじん,たまねぎ,えだまめ セロリー,キャベツ,かほちゃん りんご	こめ,あぶら,じやがいも,こめこ コーンフレーク	694	22.1	かじゅうさんやべめいくりいげつ 13夜は別名月と書いてあります。 よっかかにちすいどくしょくわん 12日「チエリーシュリンプ わたしは、 にほんわたりしたしの韓国うどん はなみかんゼリー」	
26	水	コ	こめこスライスパン レンズまめのポタージュ シシカバブ(エジプトのいょうり) ひよこまめのサラダ	だいすいんりょう(コーエー) とうにゅう,しろいんげんまめ レンズまめ,ぶたにく,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	こめこパン,あぶら,こめこ コーンフレーク,オリーブあぶら さとう	640	23.4	かじゅうさんやべめいくりいげつ 13夜は別名月と書いてあります。 よっかかにちすいどくしょくわん 12日「チエリーシュリンプ わたしは、 にほんわたりしたしの韓国うどん はなみかんゼリー」	
27	木	○	ビビンバ こめこワンタンスープ はちみつフレモンゼリー	ぶたにく,みそ,だいすいんりょう	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 こめこワンタン,ごまあぶら はちみつフレモンゼリー	592	20.9	かじゅうさんやべめいくりいげつ 13夜は別名月と書いてあります。 よっかかにちすいどくしょくわん 12日「チエリーシュリンプ わたしは、 にほんわたりしたしの韓国うどん はなみかんゼリー」	
28	金	○	ちゅううかどん はるさめのちゅううかサラダ はなみかん	ぶたにく,かまぼこ,いか だいすいんりょう	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 でんぶん,はるさめ,さとう	586	23.2	かじゅうさんやべめいくりいげつ 13夜は別名月と書いてあります。 よっかかにちすいどくしょくわん 12日「チエリーシュリンプ わたしは、 にほんわたりしたしの韓国うどん はなみかんゼリー」	

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

650

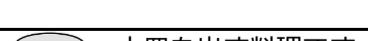
26.8

◎給食の実施日は学校によって異なります。

○給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

◎豆乳欄の「フ」はフルーツミックス豆乳、「コ」はコーヒー豆乳です。

◆: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



スゴイタイズ

豆乳

スゴイ

豆乳

学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)

令和7年度11月

福生市学校給食センター

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			
4 ◆	火	○	十三夜ご飯 いちょうのすまし汁 さんまの塩焼き(ブックメニュー) じゃが芋のうま煮	だいすいんりょう,かまぼことうふ,わかめ,さんま,ぶたにくさつあげ	えだまめ,にんじん,たまねぎしようが,さやいんげん	こめ,くり,でんぶん,あぶらじやがいも,さとう	778	33.0	* 11月から豆乳の商品名が変わります*原材料表を御確認ください 4日(火)十三夜(2日)・文化の日(3)
5	水	○	ココア揚げパン 米粉マカロニスープ ツナサラダ ラ・フランスゼリー	だいすいんりょう,ベーコンまぐろフレーク	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,コーン,きゅうり	こめこパン,あぶら,さとう こめこマカロニ,じゃがいもオリーブあぶら ラ・フランスゼリー	771	18.1	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。 4日(火)~12日(水)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) 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。 4日「やきざかなののろい」さんまの塩焼き
6	木	○	大根の葉でかさ増したご飯(ブックメニュー) もやしと油揚げの味噌汁 白身魚の甘辛あんかけ(ブックメニュー) 大根と人参の煮物(ブックメニュー)	だいすいんりょう,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,しようが,だいこん,にんじん	こめ,ごま,じゃがいも,でんぶん あぶら,さとう	758	31.2	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。 4日「やきざかなののろい」さんまの塩焼き
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,だいすい,ひよこまめ だいすいんりょう ちりめんじやこ,あぶらあげ	にんにく,しようが,セロリー 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	753	28.7	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。 4日「やきざかなののろい」さんまの塩焼き
10	月	○	ブテラバット(ネパール風チャーハン) トウクバ(ブックメニュー) サーモンのスパイス焼き ポテトサラダ	ぶたにく,だいすいんりょう とりにく,とうにゅう サーモントラウト	しようが,にんにく,たまねぎ にんじん,セロリー,トマト きゅうり	こめ,あぶら,ごまあぶら ビーフン,じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	770	34.7	6日「あの花が咲く丘で、君とまた出会えた。」大根の葉でかさ増したご飯、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	だいすいんりょう,ぶたにく あぶらあげ,とうふ,みそ とりにく,かいそうミックス	しようが,ごぼう,こんにゃく 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 でんぶん,さとう	763	34.3	10日「トウクバをたべよう インドのごちそうスープ」トウクバ
12	水	○	煮干したしの韓国うどん(ブックメニュー) 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 だいすいんりょう,もうかざめ ぶたにく	にんじん,ぶなしめじ,ながねぎ しようが,たまねぎ,トマト えだまめ	ビーフン,ごまあぶら,でんぶん あぶら,さとう,じゃがいも みかんゼリー	791	37.8	12日「チェリーシュリンプ わたしは、わたし煮干したしの韓国うどんはみんなでみてください!
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	だいすいんりょう,とりにく とうふ,あぶらあげ,わかめ からふとししゃも,ぶたにく	しようが,にんじん,ごぼう ほうれんそう,こんにゃく,パセリ えのきだけ,ながねぎ,だいこん	こめ,さつまいも,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	778	32.7	7日(金)いい歯の日(8日)
14	金	フ	ご飯 かほちゃん玉ねぎの味噌汁 和風ハンバーグ ひじきとツナの和え物	だいすいんりょう(フルーツミックス),とうふ,あぶらあげ,みそ ぶたにく,おから,とうにゅう ひじき,まぐろフレーク	かほちゃん,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	800	31.6	いい歯の日(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」
17	月	○	ご飯 中華コーンスープ 回鍋肉 手作りヨーグルト風味ゼリー	だいすいんりょう,だいす ぶたにく,みそ,かんてん とうにゅう	たまねぎ,コーン,しようが 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 レモン,りんご,もも,ようなし	こめ,あぶら,でんぶん,さとう	768	29.3	「かみかみサラダ」
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)	だいすいんりょう,あぶらあげ みそ,とうふ,とりにく	にんじん,ごぼう,ながねぎ しようが,きりぼしだいこん ほししいたけ,こんにゃく せんまい	こめ,さといも,しらたまこ こめこ,あぶら,さとう,ごま	796	35.5	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。
19	水	○	ツナれんこんおろしスパゲッティ 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 だいすいんりょう,あおのり こんにゃくかんてん	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	げんまいめん,あぶら,さとう こめこ,でんぶん,オリーブあぶら	756	21.5	9月地元で味わう
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,とりにく,だいす レンズまめ,ひよこまめ だいすいんりょう	にんにく,しようが,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 こめこ,さとう	863	28.2	18日(火)食育の日(毎月19日) 大分県の料理 「だんご汁」豆腐と白玉粉で作ったお団子入り麦みそ汁です。
21	金	○	五穀ご飯 沢煮椀 鮭の塩こうじ焼き 厚揚げのそぼろ煮	「ごめ」のかたち のにんじんを さがしてみてね!	だいこん,にんじん,えのきだけ こまつな,ながねぎ えだまめ	こめ,ごくまい,あぶら,さとう でんぶん	760	44.4	「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。
25	火	○	チキンピラフ ポトフ かほちゃんのツナコロッケ りんご	とりにく,だいすいんりょう ベーコン,ウインナー まぐろフレーク	にんじん,たまねぎ,えだまめ セロリー,キャベツ,かほちゃん りんご	こめ,あぶら,じゃがいも,こめこ コーンフレーク	898	27.7	21日(金)いい日本食の日(新嘗祭・23日) (和食の日・24日)
26	水	コ	米粉スライスパン レンズ豆のポタージュ シシカバブ(エジプトの料理) ひよこ豆のサラダ	だいすいんりょう(コーヒー) とうにゅう,しろいんげんまめ レンズまめ,ぶたにく,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	こめこパン,あぶら,こめこ コーンフレーク,オリーブあぶら さとう	818	28.0	新嘗祭にちなんだ「五穀ご飯」と旬の魚の一汁二菜和食献立です。
27	木	○	ビビンバ 米粉ワンタンスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく,みそ,だいすいんりょう	にんにく,しようが,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 こめこワンタン,ごまあぶら はちみつレモンゼリー	748	25.8	26日(水)エジプトの料理
28	金	○	中華丼 春雨の中華サラダ 花みかん	ぶたにく,かまぼこ,いか だいすいんりょう	にんにく,しようが,たまねぎ たけのこ,にんじん,ほししいたけ はくさい,チングンサイ きくらげ,こまつな,みかん	こめ,むぎ,あぶら,ごまあぶら でんぶん,はるさめ,さとう	748	28.8	「シシカバブ(串焼き肉)」 六小6年生が学習した世界の料理の一部を紹介します。 27日(木)地場野菜の日
給食回数				18回					地元の野菜を味わいましょう。
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。									

◎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。

◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

◎豆乳欄の「フ」はフルーツミックス豆乳、「コ」はコーヒー豆乳です。

◆: 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