


令和7年度11月

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

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のになる (あかのたべもの)	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 いちじょうのすましじる さんまのしおやき(ブックメニュー) じゃがいものうまに	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 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,でんぷん,あぶら じゃがいも,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 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つか 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「やさぎかなののろい」さんま の塩焼き 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 10日「トウキバをたべよう インドの ごちそうスープ」トウキバ 12日「チェリーシュリンプ 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！ 11 和食文化を 伝えよう 7日(金)いい歯の日(8日) 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」 「かみかみサラダ」 11日(火)福生市の 酒造、蔵開き ふっさしさん じゃ 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日(火)食育の日(毎月19日) おおいだけん りょうり 大分県料理 「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。 「鶏天」 食べやすい大き 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。 21日(金)いい日本食 の日(新嘗祭・23日) わしよく ひ か (和食の日・24日) にいなめさい ごこく はん しゅん 新嘗祭にちなんだ「五穀ご飯」と旬 さかな いちじゅうにさいわよくんだて の魚の一汁二菜和食献立です。 26日(水)エジプト料理 「シシカバブ(串焼き肉)」 ろくしやう ねんせい がくしゅう せいかい りょうり 六小6年生が学習した世界の料理 いちぶ しょうかい の一部を紹介します。 27日(木)地場野菜の日 じもと やさい あじ 地元の野菜を味わいましょう。 28日(金)小学校音楽会 た 食べやすいメニュー (に) まし た
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	だいずいんりょう,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	682	16.0	
6	木	○	だいごんのはでかまししたごはん (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) だいごんとにんじんのにも(ブックメ ニュー)	だいずいんりょう,あぶらあげ わかめ,みそ,パンガシウス なまあげ	だいごんは,もやし,ほうれんそう, しょうが,だいごん,にんじん	こめ,ごま,じゃがいも,でんぷん あぶら,さとう	584	24.0	
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,だいず,ひよこまめ だいずいんりょう ちりめんじゃこ,あぶらあげ	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,だいごん,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	
10	月	○	ブテラバット(ネパールふうチャーハン) トウキパ(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,だいずいんりょう 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,じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	589	26.6	
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	だいずいんりょう,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,こんにやく にんじん,だいごん,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 でんぷん,さとう	594	27.8	
12	水	○	にぼ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 トマトにくじゃが みかんゼリー	かまぼこ,あぶらあげ,わかめ だいずいんりょう,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,でんぷん あぶら,さとう,じゃがいも みかんゼリー	628	29.8	
13	木	○	さつまいもごはん とりごぼうじる ししやものさざれやき だいごんとぶたにくのいために	だいずいんりょう,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,こんにやく,パセリ えのきたけ,ながねぎ,だいごん	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	
14	金	フ	ごはん かぼちゃと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	だいずいんりょう(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	かぼちゃ,たまねぎ,ぶなしめじ だいごん,にんじん,はくさい こまつな	こめ,あぶら,さとう	672	28.1	
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	だいずいんりょう,だいず ぶたにく,みそ,かんでん 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,でんぷん,さとう	596	23.5	
18 ◆	火	○	ごはん だんごじる(おおいだけんのりょうり) とりてん(おおいだけんのりょうり) あいませ(おおいだけんのりょうり)	だいずいんりょう,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,きりぼしだいごん ほししいたけ,こんにやく 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	
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 いとかんでんのサラダ	まぐろフレーク,のり だいずいんりょう,あおのり こんにやくかんでん	だいごん,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,でんぷん,オリーブあぶら	588	17.3	
20	木	○	ビーンズカレー キャベツとにんじんのサラダ はなみかん	ぶたレバー,とりにく,だいず レンズまめ,ひよこまめ だいずいんりょう	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,じゃがいも こめこ,さとう	672	22.5	
21	金	○	ごこくごはん さわにわん さけのしおこうじやき あつあげのそばろに	だいずいんりょう,ぶたにく あぶらあげ,かまぼこ,さけ だいず,なまあげ	だいごん,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,ごこくまい,あぶら,さとう でんぷん	586	33.6	
25	火	○	チキンピラフ ポトフ かぼちゃのツナコロッケ りんご	とりにく,だいずいんりょう 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,かぼちゃ りんご	こめ,あぶら,じゃがいも,こめこ コーンフレーク	694	22.1	
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(エジプトのりょうり) ひよこまめのサラダ	だいずいんりょう(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	640	23.4	
27	木	○	ビビンバ こめこワントンスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく,みそ,だいずいんりょう	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 こめこワントン,ごまあぶら はちみつレモンゼリー	592	20.9	
28	金	○	ちゅうかどん はるさめのちゅうかサラダ はなみかん	ぶたにく,かまぼこ,いか だいずいんりょう	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 でんぷん,はるさめ,さとう	586	23.2	
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。 ：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

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7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 いちじょうのすまし汁 さんまの塩焼き(ブックメニュー) じゃが芋のうま煮	だいずいんりょう,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,でんぷん,あぶら じゃがいも,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 米粉マカロニスープ ツナサラダ ラ・フランスゼリー	だいずいんりょう,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	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。
6	木	○	大根の葉でかさ増ししたご飯(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)	だいずいんりょう,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,じゃがいも,でんぷん あぶら,さとう	758	31.2	4日「やさぎかなののろい」 さんまの塩焼き 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 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日「チェリーシュリンプ わたしは、わたし」 煮干しだしの韓国うどん 是夜中夜でみてください！
7	金	○	ごぼうとひよこ豆のドライカレー かみかみサラダ	ぶたにく,だいず,ひよこまめ だいずいんりょう ちりめんじゃこ,あぶらあげ	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	753	28.7	4日「やさぎかなののろい」 さんまの塩焼き 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 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日「チェリーシュリンプ わたしは、わたし」 煮干しだしの韓国うどん 是夜中夜でみてください！
10	月	○	ブテラパット(ネパール風チャーハン) トウクパ(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,だいずいんりょう 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,じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	770	34.7	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。
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	だいずいんりょう,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,じゃがいも さけかす,ノンエッグマヨネーズ でんぷん,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日「チェリーシュリンプ わたしは、わたし」 煮干しだしの韓国うどん 是夜中夜でみてください！
12	水	○	煮干しだしの韓国うどん(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 だいずいんりょう,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,でんぷん あぶら,さとう,じゃがいも みかんゼリー	791	37.8	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日「チェリーシュリンプ わたしは、わたし」 煮干しだしの韓国うどん 是夜中夜でみてください！
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	だいずいんりょう,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 えのきたけ,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	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日「チェリーシュリンプ わたしは、わたし」 煮干しだしの韓国うどん 是夜中夜でみてください！
14	金	フ	ご飯 かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 和風ハンバーグ ひじきとツナの和え物	だいずいんりょう(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	800	31.6	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日「チェリーシュリンプ わたしは、わたし」 煮干しだしの韓国うどん 是夜中夜でみてください！
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	だいずいんりょう,だいず 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,でんぷん,さとう	768	29.3	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日「チェリーシュリンプ わたしは、わたし」 煮干しだしの韓国うどん 是夜中夜でみてください！
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)	だいずいんりょう,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,きりぼしだいこん 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	796	35.5	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日「チェリーシュリンプ わたしは、わたし」 煮干しだしの韓国うどん 是夜中夜でみてください！
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 だいずいんりょう,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,でんぷん,オリーブあぶら	756	21.5	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日「チェリーシュリンプ わたしは、わたし」 煮干しだしの韓国うどん 是夜中夜でみてください！
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,だいず レンズまめ,ひよこまめ だいずいんりょう	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,じゃがいも こめこ,さとう	863	28.2	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日「チェリーシュリンプ わたしは、わたし」 煮干しだしの韓国うどん 是夜中夜でみてください！
21	金	○	五穀ご飯 沢煮楠 鮭の塩こうじ焼き 厚揚げのそぼろ煮	だいずいんりょう,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,ごこくまい,あぶら,さとう でんぷん	760	44.4	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日「チェリーシュリンプ わたしは、わたし」 煮干しだしの韓国うどん 是夜中夜でみてください！
25	火	○	チキンピラフ ポトフ かぼちゃのツナコロッケ りんご	とりにく,だいずいんりょう 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,かぼちゃ 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	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日「チェリーシュリンプ わたしは、わたし」 煮干しだしの韓国うどん 是夜中夜でみてください！
26	水	コ	米粉スライスパン レンズ豆のポターージュ シシカバブ(エジプトの料理) ひよこ豆のサラダ	だいずいんりょう(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	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日「チェリーシュリンプ わたしは、わたし」 煮干しだしの韓国うどん 是夜中夜でみてください！
27	木	○	ビビンバ 米粉ワタンスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく,みそ,だいずいんりょう	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 こめこワタナン,ごまあぶら はちみつレモンゼリー	748	25.8	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日「チェリーシュリンプ わたしは、わたし」 煮干しだしの韓国うどん 是夜中夜でみてください！
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 だいずいんりょう	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 でんぷん,はるさめ,さとう	748	28.8	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日「チェリーシュリンプ わたしは、わたし」 煮干しだしの韓国うどん 是夜中夜でみてください！
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。
◎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「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