令和8年度10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 おもに体をつくるもとになる（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）	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	献立メモ
1	木	○	ごはん とんじる さばのしおやき **こまつなのおひたし**	だいずいんりょう,ぶたにく,みそ さば,あぶらあげ,かつおぶし	しょうが,ごぼう,にんじん だいこん,こんにゃく,ながねぎ はくさい,えのきたけ,こまつな	こめ,じゃがいも,あぶら	590	23.1	**1日(木)【都民の日】** **【地場野菜の日】** 東京(江戸)が発祥の小松菜を使用します。
2	金	○	**じゃこいりわかめごはん** すましじる **いわしハンバーグ** じゃがいものうまに	わかめ,ちりめんじゃこ だいずいんりょう,とうふ かまぼこ,いわし,ぶたにく,みそ とうにゅう	だいこん,こまつな,しょうが たまねぎ,にんじん,えだまめ	こめ,あぶら,コーンフレーク ごま,さとう,でんぷん じゃがいも	637	27.9	**2日(金)【いわしの日(4日)】** 1(い)0(わ)4(し)でいわしの日です。いわしの油には、体を元気にしたり頭の働きを良くする「EPA」や「DHA」が含まれています。しらすやちりめんじゃこもいわしです。
5	月	○	ごはん とうにゅうごまたんたんふうスープ ぶたにくのしょうがいため りんご	だいずいんりょう,とりにく だいず,とうふ,とうにゅう ぶたにく	にんにく,にんじん,えのきたけ はくさい,チンゲンサイ,しょうが たまねぎ,きりぼしだいこん りんご	こめ,ごまあぶら,はるさめ,ごま さとう,でんぷん	606	28.1	
6	火	○	ごはん すきやきふうに カップコロッケ だいこんときゅうりのサラダ	だいずいんりょう,ぶたにく とうふ,とうにゅう,わかめ	ほししいたけ,はくさい,しらたき ながねぎ,たまねぎ,だいこん コーン,きゅうり	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも コーンフレーク	606	26.0	
7	水	○	きなこあげパン ミネストローネ こめこマカロニサラダ	きなこ,だいずいんりょう ベーコン,レンズまめ,ハム	にんにく,セロリー,たまねぎ にんじん,トマト,パセリ,コーン きゅうり	こめこパン,あぶら,さとう じゃがいも,こめこマカロニ ノンエッグマヨネーズ	656	17.4	
8	木	○	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる さんまのかばやき キャベツとえのきののりあえ	だいずいんりょう,あぶらあげ とうふ,みそ,わかめ さんま,のり	たまねぎ,しょうが,キャベツ えのきたけ,こまつな,ほうれんそう	こめ,じゃがいも,でんぷん あぶら,さとう	616	21.2	**9日(金)** **【目の愛護デー(10日)】** 目の健康を保つビタミンAが豊富なにんじんのサラダと目の疲れを防ぐ「アントシアニン」を含むブルーベリーのゼリーを提供します。
9	金	○	ターメリックライスのとうにゅうクリームソースがけ **にんじんサラダ** **ブルーベリーゼリー**	とりにく,レンズまめ,とうにゅう いか,ほたて,だいずいんりょう まぐろフレーク	たまねぎ,エリンギ,パセリ にんじん,キャベツ,きゅうり	こめ,あぶら,じゃがいも,こめこ さとう,ブルーベリーゼリー	614	25.3	
13	火	○	ごはん さつまじる さわらのオーロラソースがけ はくさいのあえもの	だいずいんりょう,とりにく あぶらあげ,みそ,さわら	しょうが,ごぼう,たまねぎ にんじん,ながねぎ,にんにく はくさい,ほうれんそう	こめ,あぶら,さつまいも,こめこ オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ,さとう でんぷん,ごま,ごまあぶら	605	24.8	10月10日は国の愛護デー
14◆	水	○	こめこまるパン **てづくりいちごソース** **かわつきやさいのポトフ** しろみざかなのこうそうやき	「　」のかたちのにんじんをさがしてみてね！ だいずいんりょう,ぶたにく レンズまめ,ウインナー メルルーサ	いちご,レモン,にんにく セロリー,たまねぎ,にんじん キャベツ,かぶ(ね),かぶ(は)	こめこパン,さとう,いちごジャム あぶら,じゃがいも オリーブあぶら,コーンフレーク	641	24.5	**14日(水)** **【世界食料デー(16日)】** 世界の食料問題を考える日です。葉や皮も使用したかぶやにんじんのポトフを作ります。手作りいちごソースは、パンにつけて食べても良いですし、豆乳を少しずつ混ぜて加えて混ぜるとプルプルとしたいちごジュレになります。ぜひ残さず食べてください。
15	木	○	ごはん チンゲンサイととうふのスープ チキンチキンごぼう フルーツあんにんどうふ	だいずいんりょう,だいず こんにゃくかんてん,とうふ とりにく,かんてん,とうにゅう	しょうが,たまねぎ,コーン チンゲンサイ,ながねぎ,ごぼう りんご,もも,ようなし	こめ,あぶら,でんぷん,さとう ごま	634	25.1	
16	金	○	ごはん マーボーあつあげ はるさめサラダ みかん	だいずいんりょう,ぶたにく だいず,みそ,なまあげ	しょうが,にんにく,ながねぎ たけのこ,ほししいたけ,にんじん もやし,にら,みかん	こめ,あぶら,さとう,でんぷん ごまあぶら,はるさめ	628	25.9	
19◆	月	○	**くろまめごはん(ひょうごけんのりょうり)** ぶたにくとこめこめんのスープ とりてん じゃこサラダ	くろまめ,だいずいんりょう ぶたにく,あぶらあげ,とりにく ちりめんじゃこ	ほししいたけ,にんじん,たまねぎ ながねぎ,しょうが,だいこん こまつな	こめ フォー(こめこのひらうちめん) でんぷん,あぶら,さとう	592	26.6	 **19日(月)【食育の日】** **兵庫県の料理** 兵庫県丹波地域では、粘土質の肥沃な土と昼夜の激しい寒暖差で、ほんのり甘く品質の良い大粒の黒豆がとれます。給食では丹波産の黒豆を米と一緒に炊き込んだ黒豆ご飯を作ります。
20	火	○	あきやさいのカレーライス キャベツとコーンのサラダ ぶどうゼリー	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	にんにく,しょうが,たまねぎ れんこん,ぶなしめじ,りんご かぼちゃ,にんじん,キャベツ コーン,こまつな	こめ,むぎ,あぶら,こめこ オリーブあぶら,さとう ぶどうゼリー	676	23.1	
21	水	い	ジャージャーめん きゅうりともやしのこんぶあえ だいがくいも	ぶたにく,だいず,みそ だいずいんりょう(いちご) こんぶ	にんにく,しょうが,たけのこ にんじん,たまねぎ,ほししいたけ もやし,きゅうり,ながねぎ	ちゅうかめん(こめこ),あぶら さとう,でんぷん,ごまあぶら さつまいも,みずあめ	680	18.9	
22	木	○	ごはん にくじゃが ちくわのいそべやき(2ほん) いとかんてんのサラダ	だいずいんりょう,ぶたにく ちくわ,あおのり こんにゃくかんてん	しょうが,たまねぎ,にんじん しらたき,グリンピース,キャベツ コーン,こまつな	こめ,じゃがいも,さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	641	24.9	
23	金	○	**じゃうさんやごはん** けんちんじる さけのわふうムニエル **つきみだんご**	だいずいんりょう,なまあげ かまぼこ,さけ,あずき	えだまめ,ごぼう,ほししいたけ にんじん,だいこん,ながねぎ	こめ,くり,ごまあぶら,さといも あぶら,こめこ,さとう とうにゅうクリームゆ,でんぷん しらたまもち	606	25.8	
26	月	コ	ごはん キムチスープ ジャンボぎょうざ きゅうりのちゅうかづけ	だいずいんりょう(ココア) ぶたにく,とうふ,みそ,おから	にんにく,しょうが,だいこん えのきたけ,はくさいキムチ ながねぎ,にら,たまねぎ キャベツ,きゅうり	こめ,ごまあぶら,でんぷん あぶら,ライスペーパー,こめこ さとう,ごま	617	18.6	**23日(金)【十三夜】** 十三夜は十五夜の次にきれいな月が出るといわれています。秋の実りに感謝して栗や豆をお供えすることから「栗名月」「豆名月」と呼ばれます。給食では栗と枝豆を使った十三夜ご飯と月見団子を作ります。
27	火	○	ごはん とりにくととうふのすましじる かじきのさざれやき れんこんとしらたきのピリからいため	だいずいんりょう,とりにく とうふ,わかめ,あぶらあげ かじき,ぶたにく	にんじん,たまねぎ,えのきたけ コーン,パセリ,しょうが にんにく,ながねぎ,れんこん しらたき,えだまめ,ほうれんそう	こめ,ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク,さとう ごまあぶら	603	26.4	
28	水	○	スパゲッティミートソース マセドアンサラダ てづくりヨーグルトふうみぜリー	ぶたにく,だいず だいずいんりょう まぐろフレーク,かんてん とうにゅう	にんにく,しょうが,セロリー たまねぎ,にんじん,トマト きゅうり,レモン りんご,もも,ようなし	げんまいパスタスパゲッティ あぶら,さとう,じゃがいも オリーブあぶら	654	21.6	
29	木	○	とりにくのあんかけどん ごまあえ みかん	とりにく,さつまあげ,なまあげ だいずいんりょう	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ コーン,もやし,こまつな,みかん	こめ,むぎ,さとう,でんぷん,ごま	599	27.6	
30	金	○	ハムピラフ **かぼちゃスープ** ハニーマスタードチキン ミックスゼリーポンチ	ハム,だいずいんりょう とうにゅう,とりにく	たまねぎ,にんじん,パセリ かぼちゃ,パインアップル,レモン	こめ,あぶら とうにゅうクリームゆ,はちみつ カットゼリー(きょほう) カットゼリー(みかん),さとう	628	26.0	**30日(金)【ハロウィン(31日)】** ハロウィンにちなんでかぼちゃスープを作ります。
給食回数			21 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「い」はいちご豆乳、「コ」はココア豆乳です。
：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。

《問合せ先》
福生市学校給食センター
(電話)　042-551-8351

080909

（中学校・食物アレルギー対応給食）

学校給食予定献立表

令和8年度10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：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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	木	○	ご飯 豚汁 さばの塩焼き **小松菜のおひたし**	だいずいんりょう,ぶたにく,みそ さば,あぶらあげ,かつおぶし	しょうが,ごぼう,にんじん だいこん,こんにゃく,ながねぎ はくさい,えのきたけ,こまつな	こめ,じゃがいも,あぶら	775	30.1
2	金	○	**じゃこ入りわかめご飯** すまし汁 **いわしハンバーグ** じゃが芋のうま煮	わかめ,ちりめんじゃこ だいずいんりょう,とうふ かまぼこ,いわし,ぶたにく,みそ とうにゅう	だいこん,こまつな,しょうが たまねぎ,にんじん,えだまめ	こめ,あぶら,コーンフレーク ごま,さとう,でんぷん じゃがいも	826	35.4
5	月	○	ご飯 豆乳ごま担々風スープ 豚肉の生姜炒め りんご	だいずいんりょう,とりにく だいず,とうふ,とうにゅう ぶたにく	にんにく,にんじん,えのきたけ はくさい,チンゲンサイ,しょうが たまねぎ,きりぼしだいこん りんご	こめ,ごまあぶら,はるさめ,ごま さとう,でんぷん	778	36.0
6	火	○	ご飯 すき焼き風煮 カップコロッケ 大根ときゅうりのサラダ	だいずいんりょう,ぶたにく とうふ,とうにゅう,わかめ	ほししいたけ,はくさい,しらたき ながねぎ,たまねぎ,だいこん コーン,きゅうり	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも コーンフレーク	783	33.2
7	水	○	きなこ揚げパン ミネストローネ 米粉マカロニサラダ	きなこ,だいずいんりょう ベーコン,レンズまめ,ハム	にんにく,セロリー,たまねぎ にんじん,トマト,パセリ,コーン きゅうり	こめこパン,あぶら,さとう じゃがいも,こめこマカロニ ノンエッグマヨネーズ	884	22.1
8	木	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 さんまの蒲焼き キャベツとえのきののり和え	だいずいんりょう,あぶらあげ とうふ,みそ,わかめ さんま,のり	たまねぎ,しょうが,キャベツ えのきたけ,こまつな,ほうれんそう	こめ,じゃがいも,でんぷん あぶら,さとう	793	26.3
9	金	○	ターメリックライスの豆乳クリームソースがけ **にんじんサラダ** **ブルーベリーゼリー**	とりにく,レンズまめ,とうにゅう いか,ほたて,だいずいんりょう まぐろフレーク	たまねぎ,エリンギ,パセリ にんじん,キャベツ,きゅうり	こめ,あぶら,じゃがいも,こめこ さとう,ブルーベリーゼリー	784	31.7
13	火	○	ご飯 さつま汁 さわらのオーロラソースがけ 白菜の和え物	だいずいんりょう,とりにく あぶらあげ,みそ,さわら	しょうが,ごぼう,たまねぎ にんじん,ながねぎ,にんにく はくさい,ほうれんそう	こめ,あぶら,さつまいも,こめこ オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ,さとう でんぷん,ごま,ごまあぶら	790	32.7
14 ◆	水	○	米粉丸パン **手作りいちごソース** **皮つき野菜のポトフ** 白身魚の香草焼き 「◌」のかたちのにんじんをさがしてみてね！	だいずいんりょう,ぶたにく レンズまめ,ウインナー メルルーサ	いちご,レモン,にんにく セロリー,たまねぎ,にんじん キャベツ,かぶ(ね),かぶ(は)	こめこパン,さとう,いちごジャム あぶら,じゃがいも オリーブあぶら,コーンフレーク	873	32.6
15	木	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐のスープ チキンチキンごぼう フルーツ杏仁豆腐	だいずいんりょう,だいず こんにゃくかんてん,とうふ とりにく,かんてん,とうにゅう	しょうが,たまねぎ,コーン チンゲンサイ,ながねぎ,ごぼう りんご,もも,ようなし	こめ,あぶら,でんぷん,さとう ごま	819	31.7
16	金	○	ご飯 麻婆厚揚げ 春雨サラダ みかん	だいずいんりょう,ぶたにく だいず,みそ,なまあげ	しょうが,にんにく,ながねぎ たけのこ,ほししいたけ,にんじん もやし,にら,みかん	こめ,あぶら,さとう,でんぷん ごまあぶら,はるさめ	801	32.6
19 ◆	月	○	**黒豆ご飯(兵庫県の料理)** 豚肉と米粉めんのスープ 鶏天 じゃこサラダ	くろまめ,だいずいんりょう ぶたにく,あぶらあげ,とりにく ちりめんじゃこ	ほししいたけ,にんじん,たまねぎ ながねぎ,しょうが,だいこん こまつな	こめ フォー(こめこのひらうちめん) でんぷん,あぶら,さとう	765	34.9
20	火	○	秋野菜のカレーライス キャベツとコーンのサラダ ぶどうゼリー	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	にんにく,しょうが,たまねぎ れんこん,ぶなしめじ,りんご かぼちゃ,にんじん,キャベツ コーン,こまつな	こめ,むぎ,あぶら,こめこ オリーブあぶら,さとう ぶどうゼリー	859	29.1
21	水	い	ジャージャー麺 きゅうりともやしの昆布和え 大学芋	ぶたにく,だいず,みそ だいずいんりょう(いちご) こんぶ	にんにく,しょうが,たけのこ にんじん,たまねぎ,ほししいたけ もやし,きゅうり,ながねぎ	ちゅうかめん(こめこ),あぶら さとう,でんぷん,ごまあぶら さつまいも,みずあめ	881	24.7
22	木	○	ご飯 肉じゃが ちくわの磯辺焼き(2本) 糸寒天のサラダ	だいずいんりょう,ぶたにく ちくわ,あおのり こんにゃくかんてん	しょうが,たまねぎ,にんじん しらたき,グリンピース,キャベツ コーン,こまつな	こめ,じゃがいも,さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	786	29.4
23	金	○	**十三夜ご飯** けんちん汁 さけの和風ムニエル **月見団子**	だいずいんりょう,なまあげ かまぼこ,さけ,あずき	えだまめ,ごぼう,ほししいたけ にんじん,だいこん,ながねぎ	こめ,くり,ごまあぶら,さといも あぶら,こめこ,さとう とうにゅうクリームゆ,でんぷん しらたまもち	796	33.9
26	月	コ	ご飯 キムチスープ ジャンボぎょうざ きゅうりの中華漬け	だいずいんりょう(ココア) ぶたにく,とうふ,みそ,おから	にんにく,しょうが,だいこん えのきたけ,はくさいキムチ ながねぎ,にら,たまねぎ キャベツ,きゅうり	こめ,ごまあぶら,でんぷん あぶら,ライスペーパー,こめこ さとう,ごま	786	24.1
27	火	○	ご飯 鶏肉と豆腐のすまし汁 かじきのさざれ焼き れんこんとしらたきのピリ辛炒め	だいずいんりょう,とりにく とうふ,わかめ,あぶらあげ かじき,ぶたにく	にんじん,たまねぎ,えのきたけ コーン,パセリ,しょうが にんにく,ながねぎ,れんこん しらたき,えだまめ,ほうれんそう	こめ,ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク,さとう ごまあぶら	785	34.6
28	水	○	スパゲッティミートソース マセドアンサラダ 手作りヨーグルト風味ゼリー	ぶたにく,だいず だいずいんりょう まぐろフレーク,かんてん とうにゅう	にんにく,しょうが,セロリー たまねぎ,にんじん,トマト きゅうり,レモン りんご,もも,ようなし	げんまいパスタスパゲッティ あぶら,さとう,じゃがいも オリーブあぶら	845	27.0
29	木	○	鶏肉のあんかけ丼 ごま和え みかん	とりにく,さつまあげ,なまあげ だいずいんりょう	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ コーン,もやし,こまつな,みかん	こめ,むぎ,さとう,でんぷん,ごま	763	35.0
30	金	○	ハムピラフ **かぼちゃスープ** ハニーマスタードチキン ミックスゼリーポンチ	ハム,だいずいんりょう とうにゅう,とりにく	たまねぎ,にんじん,パセリ かぼちゃ,パインアップル,レモン	こめ,あぶら とうにゅうクリームゆ,はちみつ カットゼリー(きょほう) カットゼリー(みかん),さとう	801	31.5
給食回数			21 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。　：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「い」はいちご豆乳、「コ」はココア豆乳です。

献立メモ

1日(木)【都民の日】

【地場野菜の日】

東京(江戸)が発祥の小松菜を使用します。

2日(金)【いわしの日(4日)】

1(い)0(わ)4(し)でいわしの日です。いわしの油には、体を元気にしたり頭の働きを良くする「EPA」や「DHA」が含まれています。しらすやちりめんじゃこもいわしです。

9日(金)

【目の愛護デー(10日)】

目の健康を保つビタミンAが豊富なにんじんのサラダと、目の疲れを防ぐ「アントシアニン」を含むブルーベリーのゼリーを提供します。

14日(水)

【世界食料デー(16日)】

世界の食料問題を考える日です。葉や皮も使用したかぶやにんじんのポトフを作ります。手作りいちごソースは、パンにつけて食べても良いですし、豆乳を少しずつ加えて混ぜるとプルプルとしたいちごジュレになります。ぜひ残さず食べてください。

19日(月)【食育の日】

兵庫県の料理

兵庫県丹波地域では、粘土質の肥沃な土と昼夜の激しい寒暖差で、ほんのり甘く品質の良い大粒の黒豆がとれます。給食では丹波産の黒豆を米と一緒に炊き込んだ黒豆ご飯を作ります。

23日(金)【十三夜】

十三夜は十五夜の次にきれいな月が出るといわれています。秋の実りに感謝して栗や豆をお供えすることから「栗名月」「豆名月」と呼ばれます。給食では栗と枝豆を使った十三夜ご飯と月見団子を作ります。

30日(金)【ハロウィン(31日)】

ハロウィンにちなんでかぼちゃスープを作ります。

《問合せ先》
福生市学校給食センター
(電話) 042-551-8351