（中学校・通常給食）

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	牛乳	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	**東京牛乳**	ご飯 豚汁 さばの塩焼き **小松菜のおひたし** (糸削り節)	ぎゅうにゅう,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,あぶら,じゃがいも	767	29.9
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 ぎゅうにゅう,とうふ,かまぼこ いわし,ぶたにく,みそ,たまご 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,パンこ,ごま,さとう でんぷん,じゃがいも	765	33.2
5	月	○	ご飯 豆乳ごま担々風スープ 豚肉の生姜炒め りんご	ぎゅうにゅう,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,あぶら,ごまあぶら はるさめ,ごま,さとう,でんぷん	780	36.4
6	火	○	ご飯 すき焼き風煮 卵焼き★ 大根ときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ たまご,わかめ	ほししいたけ,はくさい,しらたき ながねぎ,だいこん,コーン きゅうり	こめ,あぶら,さとう	754	35.7
7	水	○	きなこ揚げパン ミネストローネ マカロニサラダ	きなこ,ぎゅうにゅう,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	ミルクパン,あぶら,さとう じゃがいも,マカロニ ノンエッグマヨネーズ	794	27.5
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 (刻みのり)	ぎゅうにゅう,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,あぶら,じゃがいも でんぷん,さとう	781	26.8
9	金	○	ターメリックライスの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 ぎゅうにゅう,スキムミルク,いか ほたて,チーズ,なまクリーム 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 こむぎこ,バター,さとう ブルーベリーゼリー	826	35.1
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	ぎゅうにゅう,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 こむぎこ,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	788	33.2
14 ◆	水	○	ココアパン **手作りいちごソース** **皮つき野菜のポトフ** 白身魚の香草パン粉焼き	ぎゅうにゅう,ぶたにく レンズまめ,ウインナー メルルーサ,チーズ	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)	ココアパン,さとう,いちごジャム あぶら,じゃがいも オリーブあぶら,パンこ	777	37.6
15	木	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐の卵スープ チキンチキンごぼう フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう,だいず こんにゃくかんてん,とうふ たまご,とりにく	しょうが,たまねぎ,チンゲンサイ ながねぎ,ごぼう,レモン パインアップル,もも	こめ,あぶら,でんぷん,さとう ごま,あんにんどうふ	769	30.3
16	金	○	ご飯 麻婆厚揚げ 春雨サラダ みかん★	ぎゅうにゅう,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	808	33.2
19 ◆	月	○	**黒豆ご飯(兵庫県の料理)** **ばち汁(兵庫県の料理)** 鶏天 じゃこサラダ	くろまめ,ぎゅうにゅう,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,あぶら,ばち(ふしめん) こむぎこ,さとう	755	36.6
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,ぎゅうにゅう	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,こむぎこ オリーブあぶら,さとう ぶどうゼリー	848	29.8
21	水	ス	ジャージャー麺 きゅうりともやしの塩昆布和え 大学芋	ぶたにく,だいず,みそ のむヨーグルト(ストロベリー) しおこんぶ	にんにく,しょうが,ながねぎ 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	むしちゅうかめん,あぶら,さとう でんぷん,ごまあぶら,さつまいも みずあめ	775	24.6
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	ぎゅうにゅう,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,あぶら,さとう,じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	767	29.7
23	金	○	**十三夜ご飯** けんちん汁 さけのバターじょうゆ焼き **月見団子**	ぎゅうにゅう,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,あぶら,ごまあぶら さといも,こむぎこ,さとう バター,でんぷん,しらたまもち	797	34.2
26	月	ヨ	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	のむヨーグルト,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,あぶら,ごまあぶら でんぷん,ぎょうざのかわ こむぎこ,さとう,ごま	780	26.1
27	火	○	ご飯 かきたま汁 かじきのさざれ焼き れんこんとしらたきのピリ辛炒め	ぎゅうにゅう こんにゃくかんてん,とうふ たまご,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 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,あぶら,でんぷん ノンエッグマヨネーズ,パンこ さとう,ごまあぶら	768	35.5
28	水	○	スパゲッティミートソース マセドアンサラダ りんごヨーグルト★	ぶたにく,だいず,チーズ ぎゅうにゅう,まぐろフレーク ヨーグルト(りんご)	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	スパゲッティ,あぶら,さとう じゃがいも,オリーブあぶら	809	33.7
29	木	○	高野豆腐の卵とじ丼 ごま和え みかん★	ぶたにく,さつまあげ こうやどうふ,たまご ぎゅうにゅう	ほししいたけ,にんじん,たまねぎ えだまめ,もやし,こまつな みかん	こめ,むぎ,あぶら,さとう,ごま	814	37.5
30	金	○	エビピラフ **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	えび,ぎゅうにゅう,スキムミルク なまクリーム,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,バター,あぶら,はちみつ カットゼリー(ぎょほう) カットゼリー(みかん),さとう	806	35.3
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

「◯」のかたちのにんじんをさがしてみてね！

献立メモ

1日(木)【都民の日】
【地場野菜の日】
東京牛乳と東京(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。

10月10日は目の愛護デー

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、牛乳を少しずつ加えて混ぜるとプルプルとしたいちごミルクジュレになります。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黒豆作りが、播磨地方ではそうめん作りが盛んです。「ばち」とはそうめんを作る時に切り落とされる端の部分です。給食では兵庫県にちなんで黒豆を一緒に炊き込んだ黒豆ご飯と「ばち」を使った汁物を作ります。

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。

◎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。
◎牛乳欄の「ス」は飲むヨーグルト(ストロベリー)、「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

080909