令和8年度10月

学校給食予定献立表

（小学校・通常給食）
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（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)
1	木	とうにゅう	ごはん とんじる さばのしおやき **こまつなのおひたし** (いとけずりぶし)	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	590	23.3
2	金	○	**じゃこいりわかめごはん** すまし汁 **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 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	640	29.6
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	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	614	28.6
6	火	○	ごはん すきやきふうに たまごやき★ だいこん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	592	28.2
7	水	○	きなこあげパン 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	607	21.4
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 (きざみのり)	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	612	21.9
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	650	27.8
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	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	609	25.4
14 ◆	水	○	ココアパン **てづくりいちごソース** **かわうきやさいのポトフ** しろみざかなのこうそうパンこやき	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	598	28.7
15	木	○	ごはん チンゲンサイととうふのたまごスープ チキンチキンごぼう フルーツあんにんどうふ	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	602	24.3
16	金	○	ごはん マーボーあつあげ はるさめサラダ 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	639	26.6
19 ◆	月	○	**くろまめごはん(ひょうごけんのりょうり)** **ばちじる(ひょうごけんのりょうり)** とりてん 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	590	28.1
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,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	672	23.8
21	水	ス	ジャージャーめん きゅうりともやしのしおこんぶあえ だいがくいも	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	596	19.4
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	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	629	25.3
23	金	○	**じゅうさんやごはん** けんちんじる さけのバターじょうゆやき **つきみだんご**	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	613	26.2
26	月	ヨ	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	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	660	22.9
27	火	○	ごはん かきたまじる 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	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	595	27.3
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	646	27.3
29	木	○	こうやどうふのたまごとじどん ごまあえ 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	644	29.7
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(きょほう) カットゼリー(みかん),さとう	637	29.1
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

「　」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