令和8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 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
2 ◆	月	○	ごはん **いちょうのすましじる** さんまのさんしょうやき **にくじゃが(ブックメニュー)**	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	にんじん,たまねぎ,コーン しょうが,しらたき,さやいんげん	こめ,じゃがいも,さとう	612	24.9	**10月27日(火)～11月9日(月)の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)** 「食育」と「読書」のコラボレーション企画として、2日(月)～9日(月)の間にブックメニューを作ります。 ・2日**「奥南13歳のしあわせレシピ」**肉じゃが ・4日**「十年屋 3 時にはお断りもいたします」**魚介と野菜がゴロゴロ入ったトマトスープ、野菜サラダ ・5日**「給食番長」** 番長のカレーライス、ひじきのサラダ（このレシピは栄養士が選定） ・6日**「給食委員はアイドル」**南蛮だれの鶏肉のから揚げ ・9日**「タスキメシ」**里芋と豚肉の照り焼き炒め
4	水	○	きなこあげパン **ぎょかいとやさいがゴロゴロはいったトマトスープ(ブックメニュー)** **やさいサラダ(ブックメニュー)** ラ・フランスゼリー	きなこ,だいずいんりょう ベーコン,ほたて,たら	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,きゅうり,コーン	こめこパン,あぶら,さとう オリーブあぶら,じゃがいも ラ・フランスゼリー	669	19.8	
5	木	○	**ぱんちょうのカレーライス(ブックメニュー)** **ひじきのサラダ(ブックメニュー)** みかん	ぶたにく,ぶたレバー,レンズまめ だいずいんりょう,ひじき まぐろフレーク	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,りんご,キャベツ こまつな,みかん	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも こめこ,さとう	628	19.7	
6	金	○	さつまいもごはん かぶとなまあげのみそしる **なんばんだれのとりにくのからあげ(ブックメニュー)** **かみかみサラダ**	だいずいんりょう,なまあげ,みそ とりにく,ちりめんじゃこ くきわかめ	たまねぎ,にんじん,えのきたけ かぶ,ながねぎ,しょうが ピーマン,キャベツ	こめ,さつまいも,ごま,でんぷん あぶら,さとう,マーマレード ごまあぶら	620	29.2	
9	月	○	ごはん じゃがいもとベーコンのトマトにこみ **さといもとぶたにくのていやきいため(ブックメニュー)** りんご	だいずいんりょう,ベーコン レンズまめ,ぶたにく	にんにく,セロリー,たまねぎ にんじん,トマト,キャベツ パセリ,しょうが,りんご	こめ,オリーブあぶら,さとう じゃがいも,こめこ,あぶら とうにゅうクリームゆ,さといも	586	20.7	
10	火	○	ごはん **さけかすいりとんじる** ほっけのこうみやき チンゲンサイとハムのサラダ	だいずいんりょう,ぶたにく あぶらあげ,とうふ,みそ ほっけ,ハム	しょうが,ごぼう,だいこん にんじん,こんにゃく,ながねぎ キャベツ,コーン,チンゲンサイ	こめ,じゃがいも,さけかす さとう,ごまあぶら,あぶら	592	28.2	
11	水	コ	ツナとほうれんそうのとうにゅうクリームスパゲッティ ポテトサラダ ぶどうゼリー	ベーコン,とうにゅう まぐろフレーク だいずいんりょう(コーヒー)	にんにく,たまねぎ,にんじん エリンギ,ほうれんそう,きゅうり	げんまいパスタスパゲッティ あぶら,こめこ とうにゅうクリームゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ぶどうゼリー	714	17.9	6日(金) **【いい歯の日(8日)】** 11月8日の「いい歯の日」にちなみ、噛み応えのあるメニューを提供します。「かみかみサラダ(ちりめんじゃこ、釜わかめ)」よく噛んで食べることを意識してみましょう。
12	木	○	えだまめじゃこチャーハン ちゅうかコーンスープ はるさめいりちゅうかやさいいため てづくりヨーグルトふうみぜりー	やきぶた,ちりめんじゃこ だいずいんりょう,ベーコン とうふ,ぶたにく,かんてん とうにゅう	ながねぎ,えだまめ,しょうが たまねぎ,コーン,チンゲンサイ にんにく,にんじん,もやし,にら レモン,りんご,もも,ようなし	こめ,むぎ,ごまあぶら,ごま でんぷん,あぶら,はるさめ さとう	598	22.2	
13	金	○	ごはん のっぺいじる さけのみそノンエッグマヨネーズやき こまつなとえのきののりあえ	だいずいんりょう,とうふ あぶらあげ,さつまあげ,わかめ さけ,みそ,のり	ほししいたけ,にんじん,だいこん こんにゃく,ながねぎ,にんにく しょうが,はくさい,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 ノンエッグマヨネーズ,さとう あぶら	596	29.0	
16	月	○	ごはん さつまいもとうにゅうシチュー ハンバーグイタリアンソース みかん	だいずいんりょう,とりにく とうにゅう,ぶたにく,とうふ	にんにく,たまねぎ,にんじん れんこん,トマト,みかん	こめ,あぶら,さつまいも,こめこ とうにゅうクリームゆ コーンフレーク,オリーブあぶら さとう,でんぷん	685	25.0	10日(火)**【福生蔵開き(7日)】** 7日の福生蔵開きに合わせて、福生市産の酒粕を使った酒粕入り豚汁を作ります。
17 ◆	火	○	**いりこめし(とくしまけんのりょうり)** **なるときんときとわかめのみそしる(とくしまけんのりょうり)** いかのおうごんあげ **すだちすあえ(とくしまけんのりょうり)**	にぼし,あぶらあげ だいずいんりょう,とうふ,みそ わかめ,いか	ほししいたけ,にんじん こんにゃく,だいこん,まいたけ ながねぎ,はくさい,こまつな すだち	こめ,さつまいも,さとう でんぷん,あぶら	585	27.5	17日(火) **【食育の日(毎月19日)】** **【徳島県の料理】** 徳島県は、農業や漁業などが盛んに行われている地域の一つです。 ・**「いりこ飯」**煮干し(いりこ)と他の食材をご飯に混ぜこんだ伝統的な混ぜご飯です。 ・**「なると金時とわかめのみそ汁」**ホクホクとした食感が特徴であるさつまいもの“なると金時”と、鳴門海域でとれるわかめを使ったみそ汁です。 ・**「すだち酢和え」**徳島県はすだちの生産量が日本一です。徳島県産のすだち果汁を和え物に入れます。
18	水	○	こめこスライスパン ポークビーンズ かぼちゃとツナのグラタン マスカットゼリーポンチ	だいずいんりょう,ぶたにく レンズまめ,だいず まぐろフレーク,とうにゅう,みそ	にんにく,セロリー,たまねぎ にんじん,トマト,かぼちゃ りんご,もも,ようなし,レモン	こめこパン,あぶら,じゃがいも さとう,コーンフレーク カットゼリー(マスカット)	612	22.7	
19	木	○	ごはん キムチスープ とりにくのマッシュポテトやき だいこんときゅうりのちゅうかすあえ	だいずいんりょう,ぶたにく なまあげ,みそ,とりにく	にんにく,たまねぎ はくさいキムチ,はくさい,にら だいこん,きゅうり	こめ,あぶら,はるさめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも,さとう	599	28.5	
20	金	○	**ごこくごはん** **さわにわん** **かつおとじゃがいものあげがらめ** **かぶとツナのあえもの**	だいずいんりょう,ぶたにく あぶらあげ,かつお まぐろフレーク	だいこん,にんじん,えのきたけ ほうれんそう,しょうが,もやし かぶ	こめ,ごこくまい,あぶら でんぷん,じゃがいも,さとう ごま,ごまあぶら	586	25.8	「☆」のかたちのにんじんをさがしてみてね！ **【和食の日(24日)】** 新嘗祭は、その年に収穫された穀物に感謝をする日です。給食では、「五穀ご飯」を作ります。 和食の日は、「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」(いい日本食)にちなんでいます。「五穀ご飯」とだしの効いた「沢煮椀」、旬の魚の一汁二菜の献立です。
24	火	○	ごはん みそけんちんじる コロコロさめのあまからあげ いとかんてんのサラダ	だいずいんりょう,とうふ あぶらあげ,みそ,わかめ もうかざめ こんにゃくかんてん	ごぼう,だいこん,こんにゃく にんじん,ぶなしめじ,ながねぎ しょうが,キャベツ,コーン ほうれんそう	こめ,あぶら,さといも,でんぷん さとう	600	27.2	20日(金)**【新嘗祭(23日)】**
25	水	○	しょうゆラーメン(つけめん) ジャーマンポテト カクテキ	ぶたにく,だいず だいずいんりょう,ベーコン	にんにく,しょうが,にんじん キャベツ,もやし,ながねぎ こまつな,たまねぎ,コーン だいこん,きゅうり	ちゅうかめん(こめこ),あぶら とうにゅうクリームゆ じゃがいも,ごまあぶら	629	21.9	
26	木	い	ポークストロガノフ キャベツとコーンのサラダ みかん	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(いちご)	パセリ,にんにく,しょうが たまねぎ,にんじん マッシュルーム,トマト,キャベツ コーン,みかん	こめ,とうにゅうクリームゆ あぶら,さとう,こめこ	635	18.5	
27	金	○	こうやどうふのあんかけどん だいこんサラダ はちみつレモンゼリー	ぶたにく,こうやどうふ だいずいんりょう わかめ,あぶらあげ	たまねぎ,にんじん,たけのこ ほししいたけ,はくさい だいこん,きゅうり ほうれんそう	こめ,むぎ,あぶら,さとう でんぷん はちみつレモンゼリー	604	21.8	
30	月	○	ねぎしおぶたどん あげごぼうとだいずのあおのりふうみかいそうサラダ	ぶたにく,だいずいんりょう だいず,あおのり かいそうミックス	しょうが,たまねぎ,にんじん もやし,ながねぎ,レモン,ごぼう だいこん,キャベツ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,ごま でんぷん	611	24.0	25日(水)**【地場野菜の日】** 地元の野菜を味わいましょう。
給食回数			19 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。◆：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「コ」はコーヒー豆乳、「い」はいちご豆乳です。

《問合せ先》
福生市学校給食センター
(電話) 042-551-8351

修正
081021

令和8年度11月

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

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)
				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		
2 ◆	月	○	ご飯 **いちょうのすまし汁** さんまの山椒焼き **肉じゃが(ブックメニュー)**	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	にんじん,たまねぎ,コーン しょうが,しらたき,さやいんげん	こめ,じゃがいも,さとう	750	29.1
4	水	○	きなこ揚げパン **魚介と野菜がゴロゴロ入ったトマトスープ(ブックメニュー)** **野菜サラダ(ブックメニュー)** ラ・フランスゼリー	きなこ,だいずいんりょう ベーコン,ほたて,たら	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,きゅうり,コーン	こめこパン,あぶら,さとう オリーブあぶら,じゃがいも ラ・フランスゼリー	896	25.5
5	木	○	**番長のカレーライス(ブックメニュー)** **ひじきのサラダ(ブックメニュー)** みかん	ぶたにく,ぶたレバー,レンズまめ だいずいんりょう,ひじき まぐろフレーク	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,りんご,キャベツ こまつな,みかん	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも こめこ,さとう	798	24.6
6	金	○	さつま芋ご飯 かぶと生揚げのみそ汁 **南蛮だれの鶏肉のから揚げ(ブックメニュー)** **かみかみサラダ**	だいずいんりょう,なまあげ,みそ とりにく,ちりめんじゃこ くきわかめ	たまねぎ,にんじん,えのきたけ かぶ,ながねぎ,しょうが ピーマン,キャベツ	こめ,さつまいも,ごま,でんぷん あぶら,さとう,マーマレード ごまあぶら	793	35.7
9	月	○	ご飯 じゃが芋とベーコンのトマト煮込み **里芋と豚肉の照り焼き炒め(ブックメニュー)** りんご	だいずいんりょう,ベーコン レンズまめ,ぶたにく	にんにく,セロリー,たまねぎ にんじん,トマト,キャベツ パセリ,しょうが,りんご	こめ,オリーブあぶら,さとう じゃがいも,こめこ,あぶら とうにゅうクリームゆ,さといも	750	26.0
10	火	○	ご飯 **酒粕入り豚汁** ほっけの香味焼き チンゲン菜とハムのサラダ	だいずいんりょう,ぶたにく あぶらあげ,とうふ,みそ ほっけ,ハム	しょうが,ごぼう,だいこん にんじん,こんにゃく,ながねぎ キャベツ,コーン,チンゲンサイ	こめ,じゃがいも,さけかす さとう,ごまあぶら,あぶら	753	34.3
11	水	コ	ツナとほうれん草の豆乳クリームスパゲッティ ポテトサラダ ぶどうゼリー	ベーコン,とうにゅう まぐろフレーク だいずいんりょう(コーヒー)	にんにく,たまねぎ,にんじん エリンギ,ほうれんそう,きゅうり	げんまいパスタスパゲッティ あぶら,こめこ とうにゅうクリームゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ぶどうゼリー	905	22.4
12	木	○	枝豆じゃこチャーハン 中華コーンスープ 春雨入り中華野菜炒め 手作りヨーグルト風味ゼリー	やきぶた,ちりめんじゃこ だいずいんりょう,ベーコン とうふ,ぶたにく,かんてん とうにゅう	ながねぎ,えだまめ,しょうが たまねぎ,コーン,チンゲンサイ にんにく,にんじん,もやし,にら レモン,りんご,もも,ようなし	こめ,むぎ,ごまあぶら,ごま でんぷん,あぶら,はるさめ さとう	769	28.3
13	金	○	ご飯 のっぺい汁 さけのみそノンエッグマヨネーズ焼き 小松菜とえのきののり和え	だいずいんりょう,とうふ あぶらあげ,さつまあげ,わかめ さけ,みそ,のり	ほしいたけ,にんじん,だいこん こんにゃく,ながねぎ,にんにく しょうが,はくさい,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 ノンエッグマヨネーズ,さとう あぶら	765	34.9
16	月	○	ご飯 さつま芋豆乳シチュー ハンバーグイタリアンソース みかん	だいずいんりょう,とりにく とうにゅう,ぶたにく,とうふ	にんにく,たまねぎ,にんじん れんこん,トマト,みかん	こめ,あぶら,さつまいも,こめこ とうにゅうクリームゆ コーンフレーク,オリーブあぶら さとう,でんぷん	826	28.5
17 ◆	火	○	**いりこ飯(徳島県の料理)** **なると金時とわかめのみそ汁(徳島県の料理)** いかの黄金揚げ **すだち酢和え(徳島県の料理)**	にぼし,あぶらあげ だいずいんりょう,とうふ,みそ わかめ,いか	ほししいたけ,にんじん こんにゃく,だいこん,まいたけ ながねぎ,はくさい,こまつな すだち	こめ,さつまいも,さとう でんぷん,あぶら	758	35.8
18	水	○	米粉スライスパン ポークビーンズ かぼちゃとツナのグラタン マスカットゼリーポンチ	だいずいんりょう,ぶたにく レンズまめ,だいず まぐろフレーク,とうにゅう,みそ	にんにく,セロリー,たまねぎ にんじん,トマト,かぼちゃ りんご,もも,ようなし,レモン	こめこパン,あぶら,じゃがいも さとう,コーンフレーク カットゼリー(マスカット)	815	28.8
19	木	○	ご飯 キムチスープ 鶏肉のマッシュポテト焼き 大根ときゅうりの中華酢和え	だいずいんりょう,ぶたにく なまあげ,みそ,とりにく	にんにく,たまねぎ はくさいキムチ,はくさい,にら だいこん,きゅうり	こめ,あぶら,はるさめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも,さとう	764	35.1
20	金	○	「　」のかたちのにんじんをさがしてみてね！ **五穀ご飯** **沢煮椀** **かつおとじゃが芋の揚げがらめ** **かぶとツナの和え物**	だいずいんりょう,ぶたにく あぶらあげ,かつお まぐろフレーク	だいこん,にんじん,えのきたけ ほうれんそう,しょうが,もやし かぶ	こめ,ごこくまい,あぶら でんぷん,じゃがいも,さとう ごま,ごまあぶら	749	32.3
24	火	○	ご飯 みそけんちん汁 コロコロさめの甘辛揚げ 糸寒天のサラダ	だいずいんりょう,とうふ あぶらあげ,みそ,わかめ もうかざめ こんにゃくかんてん	ごぼう,だいこん,こんにゃく にんじん,ぶなしめじ,ながねぎ しょうが,キャベツ,コーン ほうれんそう	こめ,あぶら,さといも,でんぷん さとう	774	34.5
25	水	○	しょうゆラーメン(つけ麺) ジャーマンポテト カクテキ	ぶたにく,だいず だいずいんりょう,ベーコン	にんにく,しょうが,にんじん キャベツ,もやし,ながねぎ こまつな,たまねぎ,コーン だいこん,きゅうり	ちゅうかめん(こめこ),あぶら とうにゅうクリームゆ じゃがいも,ごまあぶら	812	27.9
26	木	い	ポークストロガノフ キャベツとコーンのサラダ みかん	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(いちご)	パセリ,にんにく,しょうが たまねぎ,にんじん マッシュルーム,トマト,キャベツ コーン,みかん	こめ,とうにゅうクリームゆ あぶら,さとう,こめこ	814	23.9
27	金	○	高野豆腐のあんかけ丼 大根サラダ はちみつレモンゼリー	ぶたにく,こうやどうふ だいずいんりょう わかめ,あぶらあげ	たまねぎ,にんじん,たけのこ ほししいたけ,はくさい だいこん,きゅうり ほうれんそう	こめ,むぎ,あぶら,さとう でんぷん はちみつレモンゼリー	754	27.0
30	月	○	ねぎ塩豚丼 揚げごぼうと大豆の青のり風味 海藻サラダ	ぶたにく,だいずいんりょう だいず,あおのり かいそうミックス	しょうが,たまねぎ,にんじん もやし,ながねぎ,レモン,ごぼう だいこん,キャベツ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,ごま でんぷん	785	30.2
給食回数			19 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

10月27日(火)～11月9日(月)の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)

「食育」と「読書」のコラボレーション企画として、2日(月)～9日(月)の間にブックメニューを作ります。

・2日**「美雨13歳のしあわせレシピ」**肉じゃが

・4日**「十年屋 3 時にはお断りもいたします」**魚介と野菜がゴロゴロ入ったトマトスープ、野菜サラダ

・5日**「給食番長」**番長のカレーライス、ひじきのサラダ (このレシピは栄養士が選定)

・6日**「給食委員はアイドル」**南蛮だれの鶏肉のから揚げ

・9日**「タスキメシ」**里芋と豚肉の照り焼き炒め



2日(月)【文化の日(3日)】

いちょうの形のかまぼこが入った「すまし汁」を作ります。

6日(金)



【いい歯の日(8日)】

11月8日の「いい歯の日」にちなみ、噛み応えのあるメニューを提供します。「かみかみサラダ(ちりめんじゃこ、茎わかめ)」よく噛んで食べることを意識してみましょう。




10日(火)【福生蔵開き(7日)】

7日の福生蔵開きに合わせて、福生市産の酒粕を使った酒粕入り豚汁を作ります。





17日(火)

【食育の日(毎月19日)】

【徳島県の料理】

徳島県は、農業や漁業などが盛んに行われている地域の一つです。

・**「いりこ飯」**煮干し(いりこ)と他の食材をご飯に混ぜこんだ伝統的な混ぜご飯です。

・**「なると金時とわかめのみそ汁」**ホクホクとした食感が特徴であるさつまいもの“なると金時”と、鳴門海域でとれるわかめを使ったみそ汁です。

・**「すだち酢和え」**徳島県はすだちの生産量が日本一です。徳島県産のすだち果汁を和え物に入れます。




20日(金)【新嘗祭(23日)】

【和食の日(24日)】

新嘗祭は、その年に収穫された穀物に感謝をする日です。給食では、「五穀ご飯」を作ります。

和食の日は、「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」(いい日本食)にちなんでいます。「五穀ご飯」とだしの効いた「沢煮椀」、旬の魚の一汁二菜の献立です。




25日(水)【地場野菜の日】



地元の野菜を味わいましょう。

◎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「コ」はコーヒー豆乳、「い」はいちご豆乳です。

《問合せ先》
福生市学校給食センター
(電話) 042-551-8351

修正
081021