（中学校・通常給食）

学校給食予定献立表

令和8年度11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)
2 ◆	月	○	ご飯 **いちょうのわかたま汁** さんまの山椒焼き **肉じゃが(ブックメニュー)**	ぎゅうにゅう,かまぼこ,とうふ たまご,わかめ,さんま,ぶたにく	にんじん,たまねぎ,しょうが しらたき,さやいんげん	こめ,あぶら,でんぷん じゃがいも,さとう	749	28.9
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,ぎゅうにゅう,ベーコン ほたて,たら,えび	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	ミルクパン,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	781	30.6
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 ぎゅうにゅう,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 こむぎこ,さとう	779	25.6
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**	ぎゅうにゅう,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,あぶら,ごま でんぷん,さとう,マーマレード ごまあぶら	795	36.2
9	月	○	ご飯 **じゃが芋とベーコンのトマトクリーム煮込み(ブックメニュー)** **里芋と豚肉の照り焼き炒め(ブックメニュー)** りんご	ぎゅうにゅう,ベーコン レンズまめ,なまクリーム 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,あぶら,オリーブあぶら さとう,じゃがいも,こむぎこ とうにゅうクリームゆ,さといも	757	27.1
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	ぎゅうにゅう,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,あぶら,じゃがいも さけかす,さとう,ごまあぶら	756	35.0
11	水	プ	ツナとほうれん草の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,ぎゅうにゅう まぐろフレーク,なまクリーム チーズ のむヨーグルト(プレーン)	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	スパゲッティ,あぶら,こむぎこ 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	872	29.1
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 フルーツヨーグルト	やきぶた,ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう,ベーコン,たまご ぶたにく,ヨーグルト	ながねぎ,えだまめ,たまねぎ コーン,チンゲンサイ,しょうが にんにく,にんじん,もやし,にら パインアップル,もも	こめ,むぎ,あぶら,ごまあぶら ごま,でんぷん,はるさめ,さとう	782	30.4
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 (刻みのり)	ぎゅうにゅう,とうふ あぶらあげ,わかめ,さつまあげ 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,あぶら,じゃがいも でんぷん,ノンエッグマヨネーズ さとう	760	35.5
16	月	○	ご飯 さつま芋シチュー ハンバーグイタリアンソース みかん★	ぎゅうにゅう,とりにく なまクリーム,ぶたにく,とうふ たまご,チーズ	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 こむぎこ,バター,パンこ オリーブあぶら,でんぷん,さとう	850	31.3
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,ぎゅうにゅう 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,あぶら,さつまいも,さとう でんぷん	771	36.6
18	水	○	はちみつ食パン ポークピーンズ カップチーズオムレツ★ マスカットゼリーポンチ	ぎゅうにゅう,ぶたにく レンズまめ,だいず,たまご チーズ	にんにく,セロリー,たまねぎ にんじん,トマト,パセリ,もも パインアップル,レモン	はちみつパン,あぶら,じゃがいも さとう カットゼリー(マスカット)	873	39.2
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	ぎゅうにゅう,ぶたにく なまあげ,みそ,とりにく,チーズ	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	759	35.3
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**	ぎゅうにゅう,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 じゃがいも,でんぷん,さとう ごま,ごまあぶら	748	33.0
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	ぎゅうにゅう,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	782	35.4
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,ぎゅうにゅう 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	むしちゅうかめん,あぶら,バター じゃがいも,ごまあぶら	762	28.6
26	木	ヨ	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,なまクリーム のむヨーグルト	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,バター,あぶら,さとう こむぎこ	822	27.2
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 ぎゅうにゅう 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	778	28.1
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,ぎゅうにゅう,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	757	29.9
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」**じゃが芋とベーコンのトマトクリーム煮込み、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「わかたま汁」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)ほんしょく(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。 ★：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「プ」は飲むヨーグルト(プレーン)、「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

修正

081021