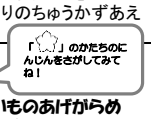
令和8年度11月

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)	献立メモ
2 ◆	月	○	ごはん **いちょうのわかたまじる** さんまのさんしょうやき **にくじゃが(ブックメニュー)**	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	617	25.0	**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」**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
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,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	601	23.8	
5	木	○	**ば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 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	620	20.8	
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**	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	627	29.9	
9	月	○	ごはん **じゃがいもとベーコンのトマトクリームにこみ(ブックメニュー)** **さといもとぶたにくのてりやきいため(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	599	21.9	
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	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	598	28.9	**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。
11	水	プ	ツナとほうれんそう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	675	22.8	 **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。
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 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	614	24.1	  **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。
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 (きざみのり)	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	598	29.7	
16	月	○	ごはん さつまいもシチュー 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	705	27.5	
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 **すだちずあえ(とくしまけんのりょうり)**	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	602	28.4	  **17日(火)** **【食育の日(毎月19日)】** **【福島県の料理】** 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	○	はちみつしょくパン ポークビーンズ 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)	658	30.4	
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	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	601	28.9	
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**	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	589	26.4	 「　」のかたちのにんじんをさがしてみてね！ **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。
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	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	611	28.1	
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,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	598	22.5	
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	651	21.7	  **25日(水)【地場野菜の日】** 地元の野菜を味わいましょう。
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 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	628	22.8	
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,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	595	24.0	
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。 ★：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