

学校給食予定献立表

令和5年度8・9月

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	食具	
				おもに体をつくるものになる	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					
30	水	○	きなこ揚げパン ワンタンスープ マセドアンサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろフレーク	しょうが にんじん たけのこ もやし たら ながねぎ えだまめ たまねぎ	ミルクパン あぶら さとう ワンタンのかわ ごまあぶら じゃがいも	840	29.5		スプーン フォーク	
31	木	○	夏野菜のカレーライス キャベツとにんじんのサラダ ぶどう(2粒)★	ぶたにく だいず ぶたレバー レンズまめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ りんご トマト かぼちゃ さやいんげん キャベツ にんじん きゅうり コーン ぶどう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	842	26.7	野菜の日	スプーン フォーク	
1	金	○	ご飯 わかめの味噌汁 鯖の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ あぶらあげ みそ さば ぶたにく だいず	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう	こめ あぶら じゃがいも さとう	799	32.8	防災の日 備蓄食材を使用	はし	
4	月	○	ご飯 麻婆厚揚げ 春雨サラダ 冷凍みかん★	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 たら みかん	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	830	34.0		はし スプーン	
5	火	○	きつねご飯 じゃが芋のごま味噌煮 じゃこサラダ ヨーグルト★	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりく だいず みそ ちりめんじゃこ ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ だいこん きゅうり	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	851	33.6		はし スプーン	
6	◆	コ	ソフトフランスパン コーンポタージュ メルルーサのフロバンス風 リヨネースポテト	コーヒーミルク ハム レンズまめ ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム メルルーサ チーズ ベーコン	たまねぎ コーン にんにく トマト パセリ	ソフトフランスパン バター こむぎこ オリーブあぶら さとう とうにゅうクリームゆ じゃがいも	816	37.2	ラグビーワールド カップ開幕(8日) フランス	スプーン フォーク	
7	木	○	ご飯 じゃが芋と油揚げの味噌汁 ししゃものから揚げ(2本) 切り干し大根のごまマヨ和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ からふとししゃも ハム	だいこん こまつな ながねぎ きりほしだいこん にんじん ほうれんそう	こめ あぶら じゃがいも でんぶん ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	816	28.6		はし	
8	金	○	ご飯 すまし汁 白身魚の甘辛あんかけ 菊入り白菜のおひたし (糸削り節)	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ もうかざめ かつおぶし	にんじん えのきたけ ながねぎ ほうれんそう しょうが こまつな はくさい きく	こめ あぶら でんぶん さとう	772	33.4	重陽の節句(9日) 別名「菊の節句」	はし	
11	月	○	ご飯 中華風もずくスープ 揚げぎょうざ みかんゼリー★	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ もずく おから	にんじん たけのこ チンゲンサイ ながねぎ しょうが たまねぎ キャベツ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ みかんゼリー	766	26.0		はし	
12	火	○	ご飯 豚肉とごぼうのカレー煮 さわらの照り焼き 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら かいそうミックス	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ ながねぎ さやいんげん しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	773	34.8		はし	
13	水	ヨ	ご飯 ほうれん草のクリームスープ いわしハンバーグデミグラスソース フルーツ白玉	のむヨーグルト(プレーン) ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク いわし とりく みそ たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム パイナップル もも みかん	しよくパン じゃがいも こめこ バター パンこ でんぶん あぶら さとう しらたまもち	823	39.7		スプーン フォーク	
14	木	○	ご飯 厚揚げとうずら卵のそぼろ煮 きゅうりともやしの塩昆布和え ぶどう(2粒)★	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とうずらたまご しおこんぶ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ もやし きゅうり ぶどう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	808	35.8		はし スプーン	
15	金	○	ご飯 打ち豆と大根の味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ ごま和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ うちまめ みそ ホキ わかめ	だいこん ながねぎ ほししいたけ えのきたけ にんじん もやし こまつな	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま	834	33.3	敬老の日(18日) 「まごは(わ)やさ しい」食材を使用	はし	
19	火	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 いかのみぞれあん うの花の炒り煮	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ いか さつまあげ おから	たまねぎ えのきたけ こまつな だいこん にんじん ほししいたけ ながねぎ さやいんげん	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう	753	32.6		はし	
20	水	○	シーフードクリームスパゲッティ ポテトサラダ 冷凍みかん★	ベーコン レンズまめ ぎゅうにゅう えび いか なまクリーム チーズ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ きゅうり みかん	スパゲッティ オリーブあぶら こむぎこ バター あぶら こめこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	908	34.6		スプーン フォーク	
21	木	○	ごぼう入り豚丼 白菜と小松菜の煮びたし ぶどう(2粒)★	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ	しょうが たまねぎ ごぼう しいたけ しらたき にんじん こまつな はくさい ぶどう	こめ むぎ あぶら さとう	777	28.7		はし スプーン	
22	金	○	ご飯 酸辣湯 スタミナ炒め フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう だいず とうふ とりく たまご ぶたにく	にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ りんご たら レモン パイナップル もも みかん	こめ あぶら でんぶん ごま さとう あんにんどうふ	786	36.6		はし スプーン	
25	月	○	ご飯 さつま芋の豚汁 鯉とじゃが芋の揚げがらめ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ かつお	しょうが にんじん だいこん ながねぎ ごぼう えだまめ	こめ あぶら さつま芋も でんぶん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	822	32.8		はし	
26	火	○	ツナピラフ 野菜スープ うずら卵のクリーム煮 カットゼリーポンチ	まぐろフレーク ぎゅうにゅう レンズまめ ウインナー うずらたまご なまクリーム	たまねぎ グリンピース セロリー エリンギ トマト キャベツ こまつな にんじん パセリ レモン りんご もも ようなし みかん	こめ とうにゅうクリームゆ オリーブあぶら あぶら こむぎこ こめこ さとう カットゼリー(マスカット)	805	26.7		スプーン フォーク	
27	水	○	胚芽丸パン ポークビーンズ 鰯のカレーパン粉焼き アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ だいず あじ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト パセリ キャベツ きゅうり レモン	はいがパン バター じゃがいも さとう オリーブあぶら パンこ アーモンド あぶら	807	44.1		スプーン フォーク	
28	木	○	ご飯 じゃが芋と小松菜の味噌汁 鯖の薬味だれがけ 小松菜とえのきののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば わかめ あぶらあげ のり	こまつな ながねぎ しょうが えのきたけ キャベツ ほうれんそう	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら ごま	798	31.0		はし	
29	◆	金	ご飯 けんちん汁 ちくわのマッシュポテト焼き こんにゃくサラダ お月見ゼリー★	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ちくわ チーズ	ごぼう こんにゃくにんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ あぶら ごまあぶら さといも ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう おつきみゼリー	801	27.8	十五夜 別名「芋名月」 里芋を使用	はし	
給食回数							22	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		

のかわた
のにんじんをさ
がしてみてね!

◎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。 《問い合わせ先》
◎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。 福生市学校給食センター
◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルク、「ヨ」は飲むヨーグルトです。 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。 (電話) 042-551-8351
◎給食費の口座引き落としは、8月分が8月31日(木)、9月分が10月2日(月)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

学校給食予定献立表

令和5年度8・9月

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)	献立メモ	食具	
				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					
30	水	○	きなこ揚げパン トックスープ マセドアンサラダ	きなこ だいずいんりょう ぶたにく まぐろフレーク	しょうが にんじん たけのこ もやし たら ながねぎ えだまめ たまねぎ	こめこパン あぶら さとう トックもち ごまあぶら じゃがいも	930	24.4		スプーン フォーク	
31	木	○	夏野菜のカレーライス キャベツとにんじんのサラダ	ぶたにく だいず ぶたレバー レンズまめ だいずいんりょう	にんにくしょうが たまねぎ りんご トマト かぼちゃ さやいんげん キャベツ にんじん きゅうり コーン ぶどう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	813	25.7	野菜の日	スプーン フォーク	
1	金	○	ご飯 わかめの味噌汁 鯖の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮	だいずいんりょう とうふ わかめ あぶらあげ あぶらあげ みそ さば ぶたにく だいず	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう	こめ あぶら じゃがいも さとう	791	33.3	防災の日 備蓄食材を使用	はし	
4	月	○	ご飯 麻婆厚揚げ 春雨サラダ 冷凍みかん	だいずいんりょう 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 たら みかん	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	800	33.0		はし スプーン	
5	火	○	きつねご飯 じゃが芋のごま味噌煮 じゃこサラダ 豆乳ブルーベリーヨーグルト	あぶらあげ だいずいんりょう とり だいず みそ ちりめんじゃこ とうにゅうヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ だいこん きゅうり ブルーベリージャム レモン	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	857	33.0		はし スプーン	
6	水	コ	米粉スライスパン コーンポタージュ メルルーサのフロバンス風 リヨネースポテト	だいずいんりょう(コーヒー) ハム レンズまめ とうにゅう メルルーサ ベーコン	たまねぎ コーン にんにく トマト パセリ	こめこパン こめこ とうにゅうクリームゆ オリーブあぶら さとう じゃがいも	810	30.3	ラグビーワールド カップ開幕(8日) フランス	スプーン フォーク	
7	木	○	ご飯 じゃが芋と油揚げの味噌汁 ししゃものから揚げ(2本) 切り干し大根のごまマヨ和え	だいずいんりょう あぶらあげ みそ からふとししゃも ハム	だいこん こまつな ながねぎ きりほしだいこん にんじん ほうれんそう	こめ じゃがいも でんぷん あぶら ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	795	27.7		はし	
8	金	○	ご飯 すまし汁 白身魚の甘酢あんかけ 菊入り白菜のおひたし	だいずいんりょう とうふ かまぼこ もうかざめ かつおぶし	にんじん えのきたけ ながねぎ ほうれんそう しょうが こまつな はくさい きく	こめ でんぷん あぶら さとう	749	32.5	重陽の節句(9日) 別名「菊の節句」	はし	
11	月	○	ご飯 中華風もずくスープ 肉団子のもち米蒸し みかんゼリー	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ もずく おから	にんじん たけのこ チンゲンサイ ながねぎ しょうが たまねぎ キャベツ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら もちごめ みかんゼリー	751	26.9		はし	
12	火	○	ご飯 豚肉とごぼうのカレー煮 さわらの照り焼き 海藻サラダ	だいずいんりょう ぶたにく さわら かいそうミックス	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ ながねぎ さやいんげん しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	770	34.8		はし	
13	水	い	米粉スライスパン ほうれん草のクリームスープ いわしハンバーグケチャップソース フルーツ白玉	だいずいんりょう(いちご) ベーコン とうにゅういわし とり だいず みそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう りんご もも ようなし	こめこパン じゃがいも こめこ とうにゅうクリームゆ でんぷん あぶら さとう しらたまもち	920	32.7		スプーン フォーク	
14	木	○	ご飯 厚揚げといかのそぼろ煮 きゅうりともやしの塩昆布和え ぶどう(2粒)	だいずいんりょう ぶたにく なまあげ いか しおこんぶ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ もやし きゅうり ぶどう	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	751	37.1		はし スプーン	
15	金	○	ご飯 打ち豆と大根の味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ ごま和え	だいずいんりょう あぶらあげ うちまめ みそ ホキ わかめ	だいこん ながねぎ ほししいたけ えのきたけ にんじん もやし こまつな	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごま	804	32.3	敬老の日(18日) 「まごは(わ)やさ しい」食材を使用	はし	
19	火	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 いかのみぞれあん うの花の炒り煮	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ いか さつまあげ おから	たまねぎ えのきたけ こまつな だいこん にんじん ほししいたけ ながねぎ さやいんげん	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	758	33.6		はし	
20	水	○	シーフード豆乳クリームスパゲッティ ポテトサラダ 冷凍みかん	ベーコン レンズまめ とうにゅう ほたて いか だいずいんりょう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ きゅうり みかん	げんまいめん オリーブあぶら こめ 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	820	27.7		スプーン フォーク	
21	木	○	ごぼう入り豚丼 白菜と小松菜の煮びたし ぶどう(2粒)	ぶたにく だいずいんりょう あぶらあげ	しょうが たまねぎ ごぼう しいたけ しらたき にんじん こまつな はくさい ぶどう	こめ むぎ さとう	771	28.6		はし スプーン	
22	金	○	ご飯 酸辣湯 スタミナ炒め フルーツ杏仁豆腐	だいずいんりょう だいず とうふ とり ぶたにく かんてん とうにゅう	にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ りんご たら りんご もも ようなし レモン	こめ あぶら でんぷん ごま さとう	759	35.1		はし スプーン	
25	月	○	ご飯 さつま芋の豚汁 鰹とじゃが芋の揚げがらめ ごぼうサラダ	だいずいんりょう ぶたにく とうふ みそ かつお	しょうが にんじん だいこん ながねぎ ごぼう えだまめ	こめ あぶら さつまいも でんぷん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	792	31.8		はし	
26	火	○	ツナピラフ 野菜スープ 鶏肉のクリーム煮 カットゼリーポンチ	まぐろフレーク だいずいんりょう レンズまめ ウインナー とり とうにゅう	たまねぎ グリンピース セロリー エリンギ トマト キャベツ こまつな にんじん パセリ レモン りんご もも ようなし	こめ とうにゅうクリームゆ オリーブあぶら あぶら こめこ さとう カットゼリー	756	28.9		スプーン フォーク	
27	水	○	米粉丸パン ボークビーンズ 鰹のカレーコーンフレーク焼き アーモンドサラダ	だいずいんりょう ぶたにく レンズまめ だいず あじ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト パセリ キャベツ きゅうり レモン	こめこパン とうにゅうクリームゆ じゃがいも さとう オリーブあぶら コーンフレーク アーモンド あぶら	922	37.8		スプーン フォーク	
28	木	○	ご飯 じゃが芋と小松菜の味噌汁 鯖の薬味だれがけ 小松菜とえのきののり和え	だいずいんりょう あぶらあげ みそ さば わかめ あぶらあげ のり	こまつな ながねぎ しょうが えのきたけ キャベツ ほうれんそう	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	778	30.6		はし	
29	金	○	ご飯 けんちん汁 ちくわのマッシュポテト焼き こんにゃくサラダ お月見ゼリー	だいずいんりょう あぶらあげ とうふ ちくわ	ごぼう こんにゃく にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう おつきみゼリー	796	26.6	十五夜 別名「芋名月」 里芋を使用	はし	
給食回数							22	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		

◎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。

《問い合わせ先》

◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

福生市学校給食センター

◎豆乳欄の「コ」はコーヒー豆乳、「い」はいちご豆乳です。

◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。

(電話) 042-551-8351

◎給食費の口座引き落としは、8月分が8月31日(木)、9月分が10月2日(月)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。