

# 学校給食予定献立表

令和5年度10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	東京牛乳	ご飯 じゃが芋と厚揚げの味噌汁 いかのかりんとうがらめ 東京産系寒天のサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ みそ わかめ いか かんてん	なめこ ながねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう	746	31.2	都民の日(10/1) 東京都の食材	はし	
3	火	○	ご飯 肉じゃが 鶏肉のさっぱり焼き 切り干し大根のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん きりぼしだいこん こまつな	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	759	35.9		はし	
4	水	○	パンキン食パン★ ポトフ イワシのパン粉焼きトマトソース ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ ウインナー いわし チーズ	たまねぎ セロリー にんじん キャベツ にんにく トマト パインアップル もも みかん レモン	パンキンパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ パンこ オリーブあぶら さとう	785	30.1	鯛の日(10/4)	スプーン フォーク	
5	木	○	ご飯 肉豆腐 じゃこサラダ ぶどう(2粒)★	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ ちりめんじゃこ	しょうが たまねぎ しらたき ほししいたけ だいこん にんじん きゅうり ぶどう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	746	31.8		はし	
6	金	○	ビビンバ ワンタンスープ 青りんごゼリー★	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ワンタンのかわ あおりんごゼリー	802	32.1		はし スプーン	
10	火	ヨ ◆(フ)	コーンピラフ ミネストローネ フライドフィッシュ ツナサラダ	のむヨーグルト(ブルーベリー) ベーコン ひよこまめ チーズ メルルーサ まぐろフレーク	たまねぎ コーン パセリ にんにく セロリー にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり レモン	こめ オリーブあぶら あぶら バター じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん	748	29.7	目の愛護デー (10/10) 目に良い食材	スプーン フォーク	
11	水	○	食パン★ じゃが芋とコーンのミルクスープ カップチーズオムレツ★ ひき肉と大豆のトマト煮	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう スキムミルク たまご チーズ ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう トマト	しょくパン じゃがいも オリーブあぶら	798	42.0		スプーン フォーク	
12	木	○	豚たま丼 ごま味噌和え みかん★	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう ひじき みそ	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん はくさい こまつな みかん	こめ あぶら さとう ごま	821	33.1		はし スプーン	
13	金	○	担々風スープ いかのケチャップソース きゅうりの中華漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ いか	にんにく にんじん もやし こまつな たまねぎ しょうが きゅうり	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ ごま こめこ さとう でんぶん	747	34.2		はし	
16	月	○	ご飯 さつまいも 鯖の塩焼き かぶのごま和え	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ わかめ あぶらあ げ さば まぐろフレーク	しょうが ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ ほうれんそう ながねぎ かぶ かぶは	こめ あぶら さつまいも ごま さとう	872	35.8	世界食糧デー (10/16) 地場野菜の日	はし	
17	火	○	ご飯 豆腐と卵のスープ コロコロ鮭の竜田揚げ 白菜と海藻のサラダ	ぎゅうにゅう とうふ たまご さけ あぶらあげ かいそうミックス	たまねぎ しょうが ながねぎ はくさい こまつな にんじん	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	748	34.6		はし	
18	水	○	スパゲッティミートソース ひよこ豆のサラダ みかん★	ぶたにく だいず レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう ひよこまめ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり みかん	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう	787	31.4		スプーン フォーク	
19	木	○	ご飯 もずくのスープ めばるの甘辛あんかけ にんじんしいし(沖縄県の料理) シークワサーゼリー★	ぎゅうにゅう とうふ もずく めばる まぐろフレーク たまご	えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが にんじん	こめ あぶら でんぶん さとう シークワサーゼリー	759	31.2	食育の日(19日) 沖縄県の料理	はし スプーン	
20	金	○	キムチチャーハン 中華コーンスープ 春雨入り中華野菜炒め フルーツ白玉	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく ながねぎ はくさいキムチ しょうが たまねぎ コーン にんじん もやし チンゲンサイ パインアップル もも みかん	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら しらたまもち	857	24.0		はし スプーン	
23	月	○	親子丼 (刻みのり) こんにやくサラダ 大学芋	とりにく たまご のり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにやく だいこん きゅうり	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも みずあめ	904	30.8		はし スプーン	
24	火	ヨ (カ)	キーマカレーライス コールスローサラダ	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ だいず ひよこまめ チーズ のむヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	775	25.9		スプーン フォーク	
25	水	○	胚芽丸パン★ ジュリエンスープ ハンバーガーイタリアンソース ごぼうのごまマヨサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ ぶたにく たまご チーズ	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ こまつな にんにく トマト ごぼう コーン	はいがパン パンこ オリーブあぶら でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	843	37.8		スプーン フォーク	
26	木	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ はちみつレモンゼリー★	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず とうふ くわがめ	にんにく しょうが ながねぎ ほししいたけ にんじん チンゲンサイ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ はちみつレモンゼリー	819	33.3		はし スプーン	
27	金	○	十三夜ご飯 沢煮椀 ししゃものから揚げ 厚揚げのそぼろ煮	ぎゅうにゅう ぶたにく からふと ししゃも だいず なまあげ	えだまめ きりぼしだいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ さやいんげん	こめ くり あぶら でんぶん さとう	812	33.3	十三夜(10/27) 栗や豆を使った料理	はし スプーン	
30	月	○	ご飯 けんちん汁 豚肉の生姜炒め 小松菜ともやしののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ぶたにく のり	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ たまねぎ しょうが こまつな もやし えのきたけ	こめ あぶら ごまあぶら さといも さとう	744	33.4		はし	
31	火	ヨ (マ)	カレーピラフ かぼちゃスープ 鮭のオーロラソースがけ マセドアンサラダ	ぶたにく だいず のむヨーグルト(マスカット) ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム さけ まぐろフレーク	たまねぎ かぼちゃ にんにく にんじん えだまめ	こめ オリーブあぶら あぶら バター こめこ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ さとう でんぶん じゃがいも	817	35.8	ハロウィン (10/31)	スプーン フォーク	
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	830	34.2		

「」のかた  
ちのにんじんを  
さがしてみて

◎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  
◎10月分給食費の口座引き落としは、10月31日(火)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。 (電話) 042-551-8351  
◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。  
◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルトです。(フ)はブルーベリー味、(カ)はカルシウム強化品、(マ)はマスカット味です。

# 学校給食予定献立表

令和5年度10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					
2	月	○	ご飯 じゃが芋と厚揚げの味噌汁 いかのかりんとうがらめ 東京産系寒天のサラダ	だいたいんりょう なまあげ みそ わかめ いか かんてん	なめこ ながねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	750	30.7	都民の日(10/1) 東京都の食材	はし	
3	火	○	ご飯 肉じゃが 鶏肉のさっぱり焼き 切り干し大根のサラダ	だいたいんりょう ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん きりぼしだいこん こまつな	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	759	35.4		はし	
4	水	○	米粉スライスパン ポトフ イワシのコーンフレーク焼きたマトソース ミックスフルーツ	だいたいんりょう ベーコン ひよこまめ ウインナー	たまねぎ セロリー にんじん キャベツ にんにく トマト りんご もも ようなし レモン	こめこパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク オリーブあぶら さとう	747	17.6	鯛の日(10/4)	スプーン フォーク	
5	木	○	ご飯 肉豆腐 じゃこサラダ ぶどう(2粒)	だいたいんりょう ぶたにく やきとうふ ちりめんじゃこ	しょうが たまねぎ しらたき ほししいたけ だいこん にんじん きゅうり ぶどう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	739	31.2		はし	
6	金	○	ビビンバ トックスープ 青りんごゼリー	ぶたにく みそ だいたいんりょう	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう トックもち あおりんごゼリー	818	31.9		はし スプーン	
10	火	い	コーンピラフ ミネストローネ フライドフィッシュ ツナサラダ	だいたいんりょう(いちご) ベーコン ひよこまめ メルルーサ まぐろフレーク	たまねぎ コーン パセリ にんにく セロリー にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり レモン	こめ オリーブあぶら じゃがいも さとう こめこ でんぷん あぶら	782	28.9	目の愛護デー (10/10) 目に良い食材	スプーン フォーク	
11	水	○	米粉スライスパン じゃが芋とコーンの豆乳スープ かぼちゃとウインナーのグラタン ひき肉と大豆のトマト煮	だいたいんりょう ベーコン とうにゅう ウインナー みそ ぶたにく だいた	にんにく たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう かぼちゃ トマト	こめこパン じゃがいも こめこ あぶら しょくぶつせいシュレド オリーブあぶら	808	29.2		スプーン フォーク	
12	木	○	豚丼 ごま味噌和え みかん	ぶたにく だいたいんりょう ひじき みそ	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん はくさい こまつな みかん	こめ さとう ごま	761	28.9		はし スプーン	
13	金	○	担々風スープ いかのケチャップソース きゅうりの中華漬け	だいたいんりょう ぶたにく だいた とうふ いか	にんにく にんじん もやし こまつな たまねぎ しょうが きゅうり	こめ ごまあぶら はるさめ ごま あぶら こめこ さとう でんぷん	763	33.8		はし	
16	月	○	ご飯 さつま汁 鯖の塩焼き かぶのごま和え	だいたいんりょう とりにく なまあげ みそ かめ あぶらあげ さば まぐろフレーク	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ぶなしめじ ほうれんそう ながねぎ かぶ かぶは	こめ あぶら さつまいも ごま さとう	847	34.9	世界食糧デー (10/16) 地場野菜の日	はし	
17	火	○	ご飯 豆腐とわかめのスープ コロコロ鮭の竜田揚げ 白菜と海藻のサラダ	だいたいんりょう とりにく とうふ わかめ さけ かいそうミックス	たまねぎ しょうが ながねぎ はくさい こまつな にんじん	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	753	35.8		はし	
18	水	○	スパゲッティミートソース ひよこ豆のサラダ みかん	ぶたにく だいた レンズまめ だいたいんりょう ひよこまめ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり みかん	げんまいめん オリーブあぶら あぶら さとう	764	24.5		スプーン フォーク	
19	木	○	ご飯 もずくのスープ めばるの甘辛あんかけ にんじんしいしり(沖縄県の料理) シークワーサーゼリー	だいたいんりょう とうふ もずく めばる まぐろフレーク	えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが にんじん	こめ でんぷん あぶら さとう シークワーサーゼリー	764	31.3	食育の日(19日) 沖縄県の料理	はし スプーン	
20	金	○	キムチチャーハン 中華コーンスープ 春雨入り中華野菜炒め フルーツ白玉	ぶたにく みそ だいたいんりょう ベーコン	にんにく ながねぎ はくさいキムチ しょうが たまねぎ コーン にんじん もやし チンゲンサイ りんご もも ようなし	こめ さとう でんぷん あぶら はるさめ ごまあぶら しらたまもち	876	23.4		はし スプーン	
23	月	○	鶏肉のあんかけ丼 こんにやくサラダ 大学芋	とりにく なまあげ のり だいたいんりょう	たまねぎ にんじん コーン こんにやく だいこん きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん さつまいも みずあめ	869	27.3		はし スプーン	
24	火	○	キーマカレーライス コールスローサラダ	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ だいた ひよこまめ だいたいんりょう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	751	25.8		スプーン フォーク	
25	水	○	米粉丸パン ジュリエンスープ ハンバーガーイタリアンソース ごぼうのごまマヨサラダ	だいたいんりょう ベーコン レンズまめ ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ こまつな にんにく トマト ごぼう コーン	こめこパン コーンフレーク オリーブあぶら でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	780	28.1		スプーン フォーク	
26	木	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ はちみつレモンゼリー	だいたいんりょう ぶたにく ぶたレバー だいた とうふ くわかめ	にんにく しょうが ながねぎ ほししいたけ にんじん チンゲンサイ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ はちみつレモンゼリー	796	32.4		はし スプーン	
27	金	○	十三夜ご飯 沢煮椀 ししゃものから揚げ 厚揚げのそぼろ煮	だいたいんりょう ぶたにく からふとししゃも だいた なまあげ	えだまめ きりぼしだいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ さやいんげん	こめ くり あぶら でんぷん さとう	782	32.3	十三夜(10/27) 栗や豆を使った料理	はし スプーン	
30	月	○	ご飯 けんちん汁 豚肉の生姜炒め 小松菜ともやしののり和え	だいたいんりょう あぶらあげ とうふ ぶたにく のり	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ たまねぎ しょうが こまつな もやし えのきたけ	こめ ごまあぶら さとも さとう あぶら	762	36.8		はし	
31	火	コ	カレーピラフ かぼちゃスープ 鮭のオーロラソースがけ マセドアンサラダ	ぶたにく だいた だいたいんりょう(コーヒー) とうにゅう さけ まぐろフレーク	たまねぎ かぼちゃ にんにく にんじん えだまめ	こめ オリーブあぶら こめこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう でんぷん じゃがいも	866	33.5	ハロウィン (10/31)	スプーン フォーク	
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	830	34.2		

◎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

◎10月分給食費の口座引き落としは、10月31日(火)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。

(電話) 042-551-8351

◆: 放送原稿「いただきます」の発行日です。

☉: 大皿を出す料理

◎豆乳欄の「い」はいちご豆乳、「コ」はコーヒー豆乳です。