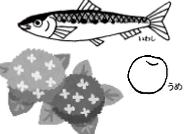


学校給食予定献立表

令和5年度6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
				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			
1	木	東京牛乳	チキンライス じゃが芋と小松菜のミルクスープ 白身魚の香草パン粉焼き ダイスサラダ	とりにくぎゅうにゅう ベーコン メルルーサ チーズ	たまねぎ パセリ にんにく にんじん コーン こまつな だいこん きゅうり えだまめ	こめ バター あぶら じゃがいも こめ コーヒー あぶら パン こさとう	757	32.4	1日(木)【牛乳の日】 牛乳は成長期に欠かせない栄養素、「カルシウム」が効率よくとれる食品です。1日は東京都多摩地域でとれた牛乳と、ミルクスープを作ります。
2	金	○	ご飯 中華風もずくスープ スタミナ炒め きゅうりの中華漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご もずく	たけのこ えのきたけ こまつな しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ りんご にら きゅうり	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	760	31.3	
5	月	◆	ご飯 具汁 鯖の塩焼き ひじきとツナのどぼろめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず とうにゅう みそ さば とりにく ひじき まぐろフレーク	しょうが にんじん だいこん ほししいたけ こまつな ながねぎ たまねぎ えだまめ	こめ あぶら じゃがいも さとう	783	34.2	 カルシウム貯金
6	火	ヨ	ひよこ豆とごぼうのドライカレー 海藻サラダ	ぶたにく だいず ぶたレバー ひよこめ レンズまめ チーズ のむヨーグルト かいそうミックス	にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ マッシュルーム きゅうり にんじん キャベツ	こめ あぶら さとう	754	28.5	
7	水	○	きなこ揚げパン★ ワタンスープ じゃこサラダ	きなこぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちりめんじゃこ あぶらあげ	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ もやし ながねぎ だいこん きゅうり	ミルクパン あぶら さとう ワタンのかわ ごまあぶら	822	30.9	5日(月)～9日(金) 【歯と口の健康週間 【4日～10日】 この1週間は歯を強くする食材や(乳製品、豚肉、人参、海藻類)、かみごたえのある食材(ごぼう、いか、アーモンド)をたくさん使っています。よく噛んで食べて、丈夫で健康な歯を維持しましょう！
8	木	○	わかめご飯 けんちん汁 いかの甘酢あんかけ ごま和え	わかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ いか	ごぼう こんにやく ほししいたけ にんじん だいこん ながねぎ もやし こまつな	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま	752	29.0	6/4～6/10 【歯と口の健康週間 【4日～10日】 この1週間は歯を強くする食材や(乳製品、豚肉、人参、海藻類)、かみごたえのある食材(ごぼう、いか、アーモンド)をたくさん使っています。よく噛んで食べて、丈夫で健康な歯を維持しましょう！
9	金	○	ご飯 イタリアンスープ ポークチャップ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ ぶたにく	セロリー たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく ぶなしめじ ビーマン キャベツ	こめ あぶら パン こむぎこ さとう バター アーモンド オリーブあぶら	769	32.9	
12	月	○	ご飯 かみなり汁 鰯のから揚げ薬味だれかけ きゅうりの梅ごんぶ和え あじさいゼリー★	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ いわし しおこんぶ	ごぼう こんにやく にんじん ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり りめ	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま あじさいゼリー	759	25.9	11日(日) 【食育の日】 三重県の料理
13	火	○	ご飯 じゃがいものポタージュ 豆腐ハンバーグデミグラスソース カラフルサラダ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ パセリ マッシュルーム だいこん きゅうり コーン にんにく	こめ あぶら じゃがいも バター パン こさとう でんぶん オリーブあぶら	848	31.7	
14	水	○	ツナおろしスパゲッティ (刻みのり) ポテトサラダ ヨーグルト★	まぐろフレークのり ぎゅうにゅう ハム ヨーグルト	だいこん にんじん きゅうり	スパゲッティ オリーブあぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	784	31.4	11日(日) 【食育の日】 三重県の料理
15	木	○	キムチチャーハン にらたまスープ 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 とりにく とうふ たまご だいず	にんにく はさいキムチ ながねぎ ほししいたけ しょうが にら にんじん もやし チンゲンサイ パイナップル もも みかん	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ しらたまもち	813	31.1	
16	金	○	ご飯 豆腐となめこの味噌汁 さめのフライ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ もうかざめ わかめ	だいこん なめこ こまつな ながねぎ しょうが こんにやく キャベツ きゅうり ほうれんそう	こめ あぶら こむぎこ パン こさとう	768	32.9	
19	月	○	しょうめし(三重県の料理) 僧兵汁(三重県の料理) コロコロかじきの竜田揚げ すいか★	とりにくぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ かじき	にんじん ごぼう こんにやく にんにく ほししいたけ だいこん れんこん キャベツ しょうが すいか	こめ あぶら さとう でんぶん	759	34.5	
20	火	◆	「☆」のかたちの にんじんをさが して見てね!	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ ぎゅうにゅう まぐろフレーク	にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう	831	30.8	
21	水	○	ジャージャー麺 コーンポテト きゅうりとハムのナムル	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう ハム	にんにく しょうが ながねぎ たけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ コーン えだまめ もやし きゅうり	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら バター じゃがいも	749	31.6	
22	木	○	ご飯 肉豆腐 キャベツとえのきのおひたし (糸削り節) 冷凍みかん★	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ かつおぶし	しょうが たまねぎ ほししいたけ しらたき にんじん キャベツ えのきたけ こまつな みかん	こめ あぶら さとう	768	33.9	19日(月) 【食育の日】 三重県の料理
23	金	○	ご飯 ミネストローネ 鶏肉のマッシュポテト焼き キャベツと小松菜のサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ とりにく チーズ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	764	30.3	
26	月	○	ご飯 沢煮梅 鯖の西京焼き 肉じゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら みそ	きりほしだいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ しらたき さやいんげん	こめ あぶら さとう じゃがいも	758	33.0	
27	火	○	ご飯 厚揚げとうずら卵の中華煮 春雨の中華サラダ グリーンハウスみかん★	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか なまあげ きゅうり みかん	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ きゅうり みかん	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう	821	36.2	
28	水	コ	黒砂糖食パン★ アスパラのクリームスープ ひき肉と大豆のトマト煮 にんじんサラダ	コーヒーミルク ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく だいず まぐろフレーク	たまねぎ にんじん ぶなしめじ アスパラガス にんにく トマト キャベツ きゅうり	くろざとうパン じゃがいも こめ コーヒー オリーブあぶら さとう	801	35.1	
29	木	○	ご飯 豚汁 めばるの甘辛あんかけ 小松菜とえのきのり(刻みのり)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ めばる のり	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん えのきたけ 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	769	33.2	
30	金	○	ピビンバ わかめと豆腐の卵スープ はちみつレモンゼリー★	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ たまご わかめ あぶらあげ	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ながねぎ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はちみつレモンゼリー	758	29.3	20日(火) 【地場野菜の日】 ハヤシライスの 人参は、福生市産を使用しています。
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。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。 《問い合わせ先》
 ◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルト、「コ」はコーヒーミルクです。 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。 福生市学校給食センター
 ◎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。 (電話) 042-551-8351
 ◎6月分給食費の口座引き落としは、6月30日(金)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。