

		献立名			主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について	
日	曜日	主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品				主に体の調子を整える もとなる食品
牛乳の日											
1	金	エビピラフ	東京牛乳		トマトと卵のスープ ツナサラダ (たまねぎドレッシング) 美生柑	えび ぎゅうにゅう ベーコン たまご まぐるフレーク	こめ バター あぶら でんぷん ドレッシング	にんじん たまねぎ パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン みしょうかん	28.9 775		6月の献立目標 「かみごたえのある献立」
歯と口の健康週間											
4	月	バターライス			野菜スープ カップチーズオムレツ すいか	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ なまクリーム	こめ バター あぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ パセリ すいか	26.3 801	オムレツの食べ残しは食缶 に、カップはビニール袋に入 れて戻します。	1日 牛乳の日 6月1日は「牛乳の日」です。東京 都多摩地区産の「東京牛乳」を出し ます。私たちの身近な牛乳やヨーゲ ルト、チーズなどの乳製品は、乳牛 だけでなく酪農家の方や、それぞ れの製品に加工する人など、たくさ んの人がかかっています。感謝して よく味わって飲みましょう。 
5	火	ご飯			じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 さばの塩焼き ごま和え	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ しろみそ あかみそ さば	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう	35.2 823		
6	水	ショートニング 丸パン			ポークビーンズ 海藻サラダ メロン	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく かいそうミックス	ショートニングパン バター じゃがいも さとう あぶら	にんにく たまねぎ にんじん セロリー ぶなしめじ トマト キャベツ メロン	33 805	パンの食べ残しは、まとめて ビニール袋に入れて戻し ます。	
7	木	ご飯			麻婆豆腐 春雨入り中華野菜炒め フルーツ白玉	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ とりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ しらたまもち	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ いら もやし みかん もも パイナップル	34.1 869		
8	金	くきわかめご飯			肉じゃが 切り干し大根のサラダ (ごまドレッシング) 美生柑	くきわかめ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん しらたき きりぼしだいこん きゅうり みしょうかん	25.2 780		
入梅											
11	月	かりかり梅ご飯			キャベツの味噌汁 いわしの香味焼き からし和え あじさいゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ しろみそ いわし	こめ あぶら じゃがいも さとう	うめ キャベツ しょうが こまつな にんじん もやし あじさいゼリー	32.7 805	ゼリーの食べ残しとカップ・ スプーンは、まとめてビニ ール袋に入れて戻します。	4日～10日 歯と口の健康週間 歯を作る栄養素は骨と同じカルシ ウムです。カルシウムの豊富な牛乳 や乳製品、ごま、大豆、大豆製品(豆 腐など)をたっぷりとりましょう。また、 よく噛んで食べることで、唾液がたく さん出て虫歯の予防になりますの で、海藻や切り干し大根などのかみ ごたえのある食材も意識してとるよ うにしましょう。 
12	火	ご飯			豆腐の中華煮 春雨サラダ (中華ドレッシング) すいか	ぎゅうにゅう とうふ えび ぶたにく うずら たまご	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり すいか	34.5 845		
13	水	胚芽丸パン			ビーンズチャウダー ローストチキン キャベツと枝豆のサラダ (ソイドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ なまクリーム とりにく	はいがパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり えだまめ	41.1 872	パンの食べ残しは、まとめて ビニール袋に入れて戻し ます。	
14	木	ご飯			じゃが芋のうま煮 白菜ともやしのおひたし 美生柑	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	こめ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース はくさい こまつな もやし みしょうかん	29.1 775		
15	金	ターメリックライス			鶏肉ときのこのクリーム煮 キャベツと小松菜のサラダ (たまねぎドレッシング) パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ バター じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ ドレッシング	たまねぎ マッシュルーム にんじん ぶなしめじ えのきたけ パセリ こまつな キャベツ パレンシアオレンジ	28.8 844		

日	曜日	献立名				主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品	主に体の調子を整える ものになる食品			
18	月	ご飯			大根と油揚げの味噌汁 鰹フライ こんにやくサラダ (ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ しろみそ あじ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこパンこごま ドレッシング	だいこん こんにやく キャベツ きゅうり にんじん	32.8 831	11日 入梅 入梅は、実際の梅雨入りとは異なるもので、気象情報がなかった時代に田植えなどの農作業時期の目安としていたものでした。また、この時期の鰯は産卵前で脂がのって美味しく、「入梅いわし」と呼ばれています。入梅にちなんでかりかり梅ご飯と、季節の花のあじさいをかたどったゼリーを出します。	
19	火	カレーライス (ご飯)			(カレー) じゃこ大根サラダ (ノンオイル青じそドレッシング) 美生柑	ぶたにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ チーズ	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご だいこん きゅうり みしょうかん	29.1 838		
20	水	ツナトマトスパゲティ (スパゲティ)			(ツナトマトソース) アーモンドサラダ (ソイドレッシング) メロン	まぐろフレーク ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブあぶら アーモンドドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ コーン メロン	30 791		
21	木	ご飯			すまし汁 鯖の西京焼き 煮びたし	ぎゅうにゅう わかめ とうふ さわら しろみそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ねぎ にんじん こまつな はくさい もやし	37.8 799		
22	金	ご飯			白菜と卵の中華スープ いかのチリソースかけ フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう とりにく たまご いか	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう あんにんどうふ	にんじん はくさい ねぎ しょうが チンゲンサイ たまねぎ にんにく みかん もも パイナップル	28.6 803		
25	月	ご飯			えのきとわかめの味噌汁 鯖のねぎ塩焼き ひじきの五目煮	ぎゅうにゅう わかめ あかみそ しろみそ さば あぶらあげ だいず ひじき	こめ あぶら じゃがいも さとう	えのきたけ たまねぎ にんにく ねぎ にんじん	36.8 816	29日 宮崎県の郷土料理 チキン南蛮	
26	火	ご飯			厚揚げとうずら卵の五目煮 もやしのナムル バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご なまあげ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ ねぎ もやし きゅうり バレンシアオレンジ	32.7 816	揚げた鶏肉を甘酢に漬けて、タルタルソースをかけた料理です。もともとは昭和30年代にとあるレストランで	
27	水	マーブル食パン			野菜スープ 鯖のフレンチソース ごぼうときゅうりのサラダ (ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン さけ	マーブルしょくパン じゃがいも でんぶん あぶら さとうドレッシング	たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ ごぼう きゅうり	31.7 827	パンの食べ残しは、まとめてビニール袋に入れて戻します。	
28	木	ビビンバ (肉ご飯)			(ゆで野菜) (味噌だれ) ワンタンスープ ヨーグルト	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ あぶら さとう ごまあぶら ワンタンのかわ	にんにくしょうが もやし ほうれんそう にんじん キャベツ ねぎ いら	34.8 842	ヨーグルトの食べ残しとカップは、まとめてビニール袋に入れて戻します。	
29	金	宮崎県の郷土料理 ご飯			キャベツの味噌汁 チキン南蛮(タルタルソース) ほうれん草ともやしのおひたし	ぎゅうにゅう あぶらあげ しろみそ あかみそ とりにく	こめ あぶら まめふ こめこ でんぶん さとう タルタルソース	キャベツ えのきたけ しょうが ほうれんそう もやし にんじん	33.3 861		
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度6月分の給食費の口座引き落としは、7月2日(月)です。納め忘れのないようお願いいたします。						福生市の 平均栄養価	エネルギー 820 キロカロリー	たんぱく質 32.2 グラム	6月の旬の食材(給食に使用しているもの) いわし、あじ、きゅうり、すいか、メロン 		