

学校給食予定献立表

(中学校・通常給食)

令和元年度5月

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			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とになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える					
7	火	○	チキンカツカレー 海藻入り大根サラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく かいそうミックス	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこドレッシング	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご だいこん もやし	945	31.3	8日 潮干狩り		
8	水	コ	胚芽丸パン クラムチャウダー 鱈のトマトソース キャベツとアスパラのサラダ	コーヒーミルク ベーコン ぎゅうにゅう あさり なまクリーム あじ チーズ	はいがパン こむぎこ バター あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ アスパラガス	834	38.7	潮干狩りの季節 になりました。クラ ムチャウダーの		
9	木	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ちくわの緑茶揚げ 小松菜と白菜のおひたし (糸削り節)	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ ちくわ かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ こなちゃ こまつな はくさい もやし にんじん	768	24.1	「clam」はアサリや ハマグリなどの貝 のことです。		
10	金	○	赤飯 若竹汁 鯖の西京焼き 筑前煮 いちごと豆乳の紅白ゼリー	ささげ ぎゅうにゅう とうふ なると わかめ さわら みそ あげボール	こめ もちごめ あぶら さといも さとう こうはくゼリー	たけのこ ながねぎ にんじん こんにゃく ごぼう ほししいたけ れんこん	834	34.9			
13	月	○	ご飯 呉汁 鯖の塩焼き ほうれん草とえのきののりあえ (刻みのり)	ぎゅうにゅう だいず とうふ あぶらあげ みそ さば のり	こめ あぶら さとう	しょうが にんじん だいこん ぶなしめじ こんにゃく ながねぎ ほうれんそう えのきたけ	892	35.7			
14	火	○	ご飯 豆腐の中華煮 にらともやしのナムル カラマンダリンオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご えび とうふ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし にら カラマンダリンオレンジ	812	34.6	9日 八十八夜		
15	水	○	ペスカトーレ(魚介スパゲッティ) アーモンドサラダ ヨーグルト	えび いか ほたて ぎゅうにゅう ヨーグルト	スパゲティ オリーブあぶら さとう アーモンドドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ トマト パセリ キャベツ コーン	814	36.7	5月2日は「八十八 夜」です。冬を越え て最初に芽吹いた		
16	木	○	ご飯 肉じゃが いかの竜田揚げ ごま酢あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごま	しょうが たまねぎ にんじん しらたき グリンピース キャベツ もやし こまつな	894	35.4	茶葉を、この頃に 摘んで作ったお茶 を「新茶」といま		
17	金	○	ご飯 豚汁 青のり卵焼き ひじきの五目煮	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ たまご あおのり さつまあげ だいず ひじき	こめ あぶら さといも さとう	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ながねぎ ほししいたけ さやいんげん	806	33.0	す。給食では粉に したお茶を天ぷら		
20	月	○	ご飯 厚揚げとうずら卵のそぼろ煮 じゃこ大根サラダ 美生柑	ぎゅうにゅう とりにく だいず なまあげ うずらたまご ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん きゅうり みしょうかん	924	39.3	の衣に混ぜた「緑 茶揚げ」を出しま す。		
21	火	○	ご飯 けんちん汁 鱈フライ ごま和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ あじ	こめ あぶら ごまあぶら さといも こむぎこ パンこ さとう でんぷん ごま	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 もやし ほうれんそう	866	32.4			
22	水	○	パンブキン食パン ホワイトシチュー ツナサラダ 甘夏みかん	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム まぐろフレーク	パンブキンパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン あまなつみかん	855	33.6	10日 改元祝い		
23	木	○	ご飯 小松菜とじゃが芋の味噌汁 鯖の香味焼き 切り干し大根の炒り煮	ぎゅうにゅう とうふ みそ さわら あぶらあげ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ こまつな しょうが にんじん きりぼしだいこん	786	32.4	お赤飯と紅白ゼ リーでお祝いしま しょう。		
24	金	○	ハヤシライス ごぼうとキャベツのサラダ 湘南ゴールドゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう しょうなんゴールドゼリー	にんにく たまねぎ にんじん トマト ごぼう キャベツ	863	25.3	29日 世界の料理		
27	月	○	ご飯 中華風卵スープ 鯉の甘酢あん キャベツと茎わかめのサラダ	ぎゅうにゅう やきぶた とうふ たまご かつお ぐわかめ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ながねぎ しょうが キャベツ もやし	853	37.0	「ギリシャ」		
28	火	○	ご飯 小松菜と豆腐の味噌汁 鯖の塩こうじ焼き じゃが芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ささげ ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	だいこん えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	831	40.1	1896年にオリン ピック第一回大会 がギリシャのアテネ で開催されました。		
29	水	○	セサミパン キャベツとウインナーのスープ 鶏肉のマーマレード焼き タラモサラダ (マヨネーズ)	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく たらこ	セサミパン マーマレード オリーブあぶら じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ レモン パセリ	783	35.9	「タラモサラダ」はコ イやボラの卵とじゃ がいもやパンを練		
30	木	○	ご飯 大根とえのきの味噌汁 鯖の薬味だれがけ たけのこと糸こんの炒め煮	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ さば ぶたにく	こめ あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら	だいこん えのきたけ しょうが ながねぎ こんにゃく にんじん たけのこ	857	33.0	り合わせた料理で す。給食ではたらこ を使います。		
31	金	○	親子丼 小松菜ともやしのおひたし (糸削り節) 美生柑	とりにく たまご ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん みつば こまつな もやし みしょうかん	803	35.3			
給食回数							19	回	平均栄養量	843	34.1
※ 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。 ◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルクです。

◎給食内容や食物アレルギー等について御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。

◎5月分給食費の口座引き落としは、5月31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。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351