

学校給食予定献立表

令和元年度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	おもにエネルギーのものになる	おもに体の調子を整える				
3	月	東京牛乳	ご飯 野菜スープ ハンバーグ クラッシュゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご	こめ あぶら じゃがいも パンこ さとう クラッシュゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな トマト みかん バイナツプル レモン	939	30.6	<p>3日(1日) 牛乳の日</p> <p>牛が毎日食べている草が、青々と生えてくるこの季節に、自然の恵みに感謝しようと思われたのが「牛乳の日」です。</p> <p>東京の多摩地域でとれた牛乳を出します。</p>  <p>4日～歯と口の健康週間</p> <p>かみごたえがある食材、カルシウムの多い食材を使いました。目指せ！一口30回！</p> <p>キャベツと小松菜のサラダ / ポークビーンズ / 麻婆豆腐 / いかのねぎソースかけ</p>  <p>11日 入梅</p> <p>梅雨入りの季節です。昔は田植えなど農作業の目安になっていました。この時期のいわしは脂がのっておいしく「入梅いわし」と呼びます。</p>  <p>26日 世界の料理「フランス」</p> <p>世界三大料理の一つ、フランス料理を給食風にアレンジしました。「ジュリエヌ」は、千切り野菜を使ったスープです。ムニエルはフランス語で「粉屋」という意味で、小麦粉をまぶして焼きます。</p> 	
4	火	○	ターメリックライス 鶏肉のクリーム煮 キャベツと小松菜のサラダ パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう とり にく チーズ なまクリーム	こめ バター あぶら じゃがいも こむぎこ マカロニ ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ えのきたけ パセリ こまつな キャベツ オレンジ	863	29.2		
5	水	○	ココアパン ポークビーンズ キャベツのソテー メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ココアパン バター じゃがいも さとう あぶら でんぶん	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ ピーマン メロン	779	34.8		
6	木	○	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 ホキのごまだれかけ からし和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ ホキ	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま	ながねぎ しょうが こまつな にんじん もやし	789	30.1		
7	金	○	ご飯 麻婆豆腐 いかのねぎソースかけ にらともやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ いか	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	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 にら	841	41.9		
10	月	○	ご飯 回鍋肉 大根とこんにゃくのサラダ 美生柑	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ うずら たまご	こめ あぶら さとう でんぶん ごま ドレッシング	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ピーマン ながねぎ こんにゃく だいこん みしょうかん	795	32.4		
11	火	○	梅ちりご飯 キャベツの味噌汁 鯛の南蛮漬 ごま和え あじさいゼリー	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いわし	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま	うめ キャベツ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう あじさいゼリー	895	32.9		
12	水	○	ツナトマトスパゲッティ ひよこ豆のサラダ (マヨネーズ) ヨーグルト	まぐろ フレーク ぎゅうにゅう ひよこめめ ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ あぶら マヨネーズ	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 きゅうり	835	31.2		
13	木	○	ご飯 沢煮椀 きすの天ぷら じゃが芋のうま煮	ぎゅうにゅう ぶたにく きす さつまあげ	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	だいこん にんじん えのきたけ こまつな たまねぎ しょうが	757	27.7		
14	金	○	バターライス ミネストローネ 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	こめ バター さとう じゃがいも マカロニ	パセリ にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト こたますいか	792	26.3		
17	月	○	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 しょうが ながねぎ こまつな たまねぎ にんにく みかん もも バイナツプル レモン	875	33.7		
18	火	○	ご飯 えのきとわかめの味噌汁 鯖の香味焼き きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう わかめ みそ さば	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	えのきたけ たまねぎ しょうが こほう にんじん こんにゃく れんこん	838	27.5		
19	水	○	胚芽丸パン ビーンズチャウダー ローストチキン じゃこサラダ	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 ちりめんじゃこ	はいがパン じゃがいも こむぎこ バター さとう あぶら ごまあぶら 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 こまつな	817	39.1		
20	木	○	ご飯 肉豆腐 東京都産寒天のサラダ 美生柑	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にく やきどうふ てんぐさ	こめ あぶら さとう	しょうが たまねぎ しらたき にんじん キャベツ みしょうかん	860	29.5		
21	金	○	エビピラフ トマトと卵のスープ にんじんサラダ すいか	えび ぎゅうにゅう ベーコン たまご	こめ バター じゃがいも でんぶん ドレッシング	にんじん たまねぎ パセリ にんにく トマト きゅうり コーン キャベツ こたますいか	741	26.4		
24	月	○	ご飯 じゃが芋のごまみそ煮 焼きししゃも(2本) 白菜ともやしのお浸し (糸削り節)	ぎゅうにゅう とり にく みそ からふと ししゃも かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく はくさい こまつな もやし	796	32.2		
25	火	○	カレーライス キャベツとコーンのサラダ さくらんぼ(2粒)	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ コーン レモン さくらんぼ	861	24.6		
26	水	○	ソフトフランスパン ジュリエンスープ サーモンのムニエル ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ サーモントラウト	ソフトフランスパン こむぎこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ ごぼう	815	35.4		
27	木	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鱈の蒲焼き こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ あじ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう ごま	だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん	835	30.6		
28	金	○	ピピンパ ワンタンスープ シークワーサーゼリー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ワンタンのかわ シークワーサーゼリー	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん たけのこ にら ながねぎ	882	33.7		
給食回数				20 回			平均栄養量	830		31.5
※ 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。

●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。

●6月分給食費の口座引き落としは、7月1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。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351