

学校給食予定献立表

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 (あかのためもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのためもの)	おもに体の調子を整える (みどりのためもの)					
3	月	東京牛乳	ごはん やさいスープ 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 パイナップル レモン	715	24.5	みつか ついたち <b>3日(1日)</b> ぎゅうにゅう ひ <b>牛乳の日</b> うし まいにちた 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。 東京の多摩地域でとれた 牛乳を 出します。 		
4	火	○	ターメリックライス とりにくのクリームに キャベツとこまつなのサラダ バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム	こめ パター 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	665	23.3			
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 パター じゃがいも さとう あぶら でんぷん	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	608	27.3			
6	木	○	ごはん じゃがいもとわかめのみそしる ホキのごまだれがけ からしあえ	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 でんぷん さとう ごま	ながねぎ しょうが こまつな にんじん もやし	602	23.0			
7	金	○	ごはん マーボー豆腐 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 でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほしいたけ にんじん もやし にら	672	32.4			
10	月	○	ごはん ホイコウロウ だいこんとこんにゃくのサラダ みしょうかん	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 でんぷん 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	614	25.5	よっか ほ ちゅ けんこうしゅうかん <b>4日～歯と口の健康週間</b> 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！ キャベツとこまつなのサラダ		
11	火	○	うめちりごはん キャベツのみそしる いわしのなんばんづけ ごまあえ 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 でんぷん 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	702	25.3	キャベツとこまつなのサラダ		
12	水	○	ツナトマトスパゲッティ ひよこまめのサラダ (マヨネーズ) ヨーグルト	まぐろフレーク ぎゅうにゅう ひよこまめ 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	665	25.5	け		
13	木	○	ごはん さわにわん きすのてんぷら じゃがいものうまに	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	604	22.5			
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 パター 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 こだますいか	635	22.8			
17	月	○	ごはん はくさいとたまごのちゅうかスープ いかのチリソースかけ フルーツあんにとんどうふ	ぎゅうにゅう とりにく たまご いか	こめ あぶら でんぷん 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 パイナップル レモン	670	26.7	いち にゅうばい <b>11日 入梅</b> つゆい きせつ 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。 		
18	火	○	えのきとわかめのみそしる さばのこうみやき 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 ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	627	21.3			
19	水	○	はいがまるパン 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	629	31.3			
20	木	○	ごはん にくどうふ とうきょうさんいとかんてんのサラダ みしょうかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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	664	23.3			
21	金	○	エビピラフ トマトとたまごのスープ 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 パター じゃがいも 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 きゅうり コーン キャベツ こだますいか	582	21.3			
24	月	○	ごはん じゃがいものごまみそに やしししゃも(2ほん) はくさいともやしのおひたし (いとけずりぶし)	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	631	27.0	いち <b>26日</b> せかい りょうり <b>世界の料理「フランス」</b> せかいさんだりょうり ひとつ、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。 		
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つ)	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	670	20.0			
26	水	○	ソフトフランスパン ジュリエヌスープ 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	633	28.6			
27	木	○	ごはん だいこんとあぶらあげのみそしる あじのかばやき 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 でんぷん 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	632	23.6			
28	金	○	ビビンバ ワンタンスープ シークワサーゼリー	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 でんぷん ワンタンのかわ シークワサーゼリー	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	691	26.9			
給食回数							20	回	平均栄養量	646	25.1
※ 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	650	26.8

◎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