

# 学校給食予定献立表

令和2年度5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				
11	月	○	鮭と枝豆の混ぜご飯 若竹汁 鶏肉のねぎ塩焼き 五目きんぴら 桜もち★	さけ ぎゅうにゅうとうふ わかめ とりにく ぶたにく さつまあげ だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも さくらもち	えだまめ たけのこ ながねぎ にんにく ごぼう こんにやく にんじん	851	41.2		
12	火	○	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 鯖の塩焼き ほうれん草とえのきののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ さば のり	こめ あぶら じゃがいも さとう	ながねぎ キャベツ ほうれんそう えのきたけ	807	29.4		
13	水	○	胚芽丸パン★ クラムチャウダー ひき肉と大豆のトマト煮 キャベツときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク あさり なまクリーム ぶたにく だいず	はいがパン こむぎこ パター あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり	927	38.6	13日 潮干狩り 潮干狩りの季節になりました。 クラムチャウダーの「clam」はアサリやハマグリなどの貝のことです。	
14	木	○	ご飯 沢煮椀 鯖のごまだれがけ 肉じゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら	こめ あぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも	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	758	32.4		
15	金	○	パエリア レンズ豆入り野菜スープ カップチーズオムレツ★ カラフルサラダ	えび いか ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ たまご チーズ	こめ パター あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ だいこん きゅうり コーン	753	31.3		
18	月	○	ご飯 キーマカレー 海藻入り大根サラダ 美生柑★	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ チーズ かいそうミックス	こめ むぎ あぶら じゃがいも ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん キャベツ みしょうかん	836	28.5	15日 世界の料理 「スペイン」 パエリアは魚介が入ったピラフです。スープには、よくスペインで食べられるというレンズ豆を入れます。太陽の光をいっぱい浴びたカラフルな野菜でサラダを作ります。	
19	火	○	ご飯 小松菜と豆腐の味噌汁 鮭の塩こうじ焼き 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 さけ 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 さやいんげん	763	37.1		
20	水	○	ペスカトリー(魚介スパゲッティ) キャベツとアスパラのサラダ お祝いケーキ(乳・卵抜き)★	えび いか ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら さとう あぶら おいわいケーキ	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ アスパラガス	847	32.3		
21	木	○	ご飯 けんちん汁 あじのスパイスから揚げ 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 じゃがいも こむぎこ でんぶん ごま さとう	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 しょうが もやし ほうれんそう	762	29.5		
22	金	○	ご飯 麻婆豆腐 じゃこサラダ 美生柑★	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ドレッシング	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ だいこん にんじん こまつな みしょうかん	770	32.9	19日 食育の日 毎月19日は食育(19)の日です。今月は日本の食材を使って、一汁二菜の和食献立を作りました。ごはんのみそ汁、魚のおかずを中心にした和食は、自然と栄養バランスが良くなり、おすすめの日常食です。	
25	月	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 焼きししゃも(2本) ひじきとツナのそぼろ炒め	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ からふとししゃも とりにく ひじき まぐろフレーク	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん ほししいたけ えだまめ	735	29.1		
26	火	○	親子丼 ごぼうとキャベツのサラダ 美生柑★	とりにく たまご のり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま ドレッシング	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ みしょうかん	802	34.7		
27	水	○	セサミ丸パン★ キャベツとウインナーのスープ 鶏肉のトマトソース ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく チーズ	セサミン あぶら 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	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ にんにく トマト きゅうり コーン	762	34.2		
28	木	○	ご飯 呉汁 いかの竜田揚げ キャベツとえのきのおひたし (糸削り節)	ぎゅうにゅう だいず とうにゅう とうふ あぶらあげ みそ いか かつおぶし	こめ あぶら でんぶん	しょうが にんじん だいこん ぶなしめじ こんにやく ながねぎ えのきたけ こまつな キャベツ	755	33.8	初がつお 	
29	金	○	ご飯 担々風スープ 鰹の甘酢あん キャベツと荳わかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつお きわかめ	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ ごま でんぶん さとう	にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ しょうが キャベツ もやし	905	37.9		
給食回数 15 回							平均栄養量	802	33.5	
※ 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。

◎5月分給食費の口座引き落としは、6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



### 【今月の旬の食材】

