

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 (あかたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)				
11	月	○	さけとえだまめのまぜごはん わかたけ とりにくのねぎしおやき ごもきんぴら さくらもち★	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	680	31.7	※小学1年生の給食は 5月18日(月)から はじまります。	
12	火	○	ごはん じゃがいもとわかめのみそしる さばのしおやき ほうれんそうとえのきののりあえ (きざみのり)	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	618	23.0		
13	水	○	はいがまるパン★ クラムチャウダー ひきにくとだいずのトマトに 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	715	30.1	13日 潮干狩り 潮干狩りの季節になります	
14	木	○	ごはん さわにわん さわらのごまだれがけ にくじゃが	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	590	24.9	た。クラムチャウダーの 「clam」はアサリやハマグリ などの貝の貝のことです。	
15	金	○	パエリア レンズまめいりやさいスープ 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	593	25.2		
18	月	○	ごはん キーマカレー かいそういりだいこんサラダ みしょうかん★	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	661	23.0	15日 世界の料理 「スペイン」	
19	火	○	ごはん こまつなとうふのみそしる さけのしおこうじやき じゃがいものそぼろに	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	602	28.4	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。	
20	水	○	ペスカトリー(ぎょかいスパゲッティ) キャベツとアスパラのサラダ おいわいケーキ(にゅう・たまごぬき) ★	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	694	26.1		
21	木	○	ごはん けんちんじる あじのスパイスからあげ ごまあえ	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	608	24.2		
22	金	○	ごはん マーボー豆腐 じゃこサラダ みしょうかん★	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	612	26.3		
25	月	○	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる やきししゃも(2ほん) ひじきとツナのそぼろいため	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	601	24.9	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 つかって、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。	
26	火	○	おやこどん ごぼうとキャベツのサラダ みしょうかん★	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	620	27.3		
27	水	○	セサミまるパン★ キャベツとウインナーのスープ とりにくのトマトソース ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく チーズ	セサミパン 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	593	26.2		
28	木	○	ごはん ごじる いかにたつたあげ キャベツとえのきのおひたし (いとけずりぶし)	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	591	26.0		
29	金	○	ごはん たんたんふうスープ かつおのあまずあん キャベツとくわがめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつお くわがめ	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	673	29.4		
給食回数 15 回							平均栄養量	630	26.4	はつ初がつお
※ 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。

★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。

《問い合わせ先》

◎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。

福生市学校給食センター

◎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。

(電話) 042-551-8351

