


日	曜	豆乳	献立名	主 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)				
緊急事態宣言の状況を繰り返します	1	月	カレーライス キャベツとコーンのサラダ	ぶたにく レンズまめ だいずいんりょう	こめ むぎ あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン	682	21.3	よつか とおか 4日~10日 「歯と口の健康週間」 今年のスローガンは「咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」です。 歯みがきはもちろんですが、よく噛んで食べることも、歯と口の健康にととても良いです。 ごぼうや小魚などの噛みごたえのある食べ物を進んで食べるようにしましょう。 	
	2	火	ツナトマスパゲッティ アーモンドサラダ	レンズまめ まぐろフレーク だいずいんりょう	こめこめん オリーブあぶら アーモンド あぶら さとう	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 コーン レモン	569	21.4		
	3	水	こめこまるパン ポークビーンズ	だいずいんりょう ぶたにく だいず	こめこパン あぶら じゃがいも さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト	627	23.2		
	4	木	チキンピラフ にんじんサラダ	とりにく だいずいんりょう まぐろフレーク	こめ あぶら さとう	にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ きゅうり	524	20.1		
	5	金	ターメリックライスのクリームソース がけ ひよこまめのサラダ	とりにく とうにゅう だいずいんりょう ひよこまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも コーンスターチ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ パセリ キャベツ きゅうり	592	21.4		
平常の献立に復旧後、1週目	8	月	さけのませごはん とんじる さばのやくみだれがけ ひじきのごもくに	さけ だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ さば さつまあげ だいず ひじき	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま でんぶん ごまあぶら	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ さいいんげん	750	33.8	ごぼうや小魚などの噛みごたえのある食べ物を進んで食べるようにしましょう。 	
	9	火	ごはん とうふとこまつなのすましじる ささかまぼこのいそべあげ じゃがいものうまに	だいずいんりょう とうふ かまぼこ あおのり ぶたにく さつまあげ	こめ こめこ ながいも あぶら じゃがいも さとう	えのきたけ たけのこ こまつな ながねぎ こなちやしょうが にんじん たまねぎ さいいんげん	607	22.1		
	10	水	こめこまるパン コーンポタージュ ローストチキン じゃこサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう とりにく ちりめんじゃこ	こめこパン コーンスターチ さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ コーン パセリ にんにく しょうが だいこん にんじん きゅうり	654	26.0		
	11	木	うめちりごはん キャベツとあぶらあげのみそしる いわしのこうみやき ごまあえ さくらもち	ちりめんじゃこ だいずいんりょう あぶらあげ みそ いわし	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま さくらもち	うめ キャベツ しょうが にんじん もやし ほうれんそう	623	25.7		
	12	金	ごはん はくさいととうふのちゅうかスープ いかのチリソースがけ おいわいケーキ(にゅう・たまご・こむぎ ぬき)	だいずいんりょう とりにく とうふ いか	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう おいわいケーキ	にんじん えのきたけ はくさい しょうが ながねぎ チンゲンサイ にんにく たまねぎ	685	24.4		
平常の献立に復旧後、2週目	15	月	ごはん トックスープ ホキのごまだれがけ だいこんときゅうりのサラダ	だいずいんりょう ぶたにく ホキ	こめ あぶら トックもち ごまあぶら でんぶん さとう ごま	しょうが にんじん たけのこ にら ながねぎ だいこん きゅうり	630	24.7	季節の果物 小玉すいか メロン さくらんぼ 	
	16	火	ごはん とうふのちゅうかに きりぼしだいこんのサラダ すいか	だいずいんりょう ぶたにく とうふ いか	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら ごま さとう	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ きりぼしだいこん きゅうり こだますいか	623	28.1		
	17	水	ごはん だいこんとあぶらあげのみそしる ぎんざけのしおやき からしあえ	だいずいんりょう あぶらあげ みそ さけ	こめ じゃがいも さとう	だいこん ながねぎ にんじん もやし こまつな	571	23.8		
	18	木	ごはん やさいスープ おろしハンバーグ こまつなともやしのおひたし	だいずいんりょう ベーコン ぶたにく とうにゅう かつおぶし	こめ じゃがいも こめパン さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ だいこん こまつな もやし	678	27.5		
	19	金	ごはん じゃがいものごまみそに やしししゃも(2ほん) こんにやくサラダ	だいずいんりょう とりにく みそ からふとししゃも	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 こんにやく えだまめ だいこん キャベツ	656	26.8		
平常の献立に復旧後、3週目	22	月	パセリライス ミネストローネ ツナコロッケ フルーツしらたま	だいずいんりょう ベーコン レンズまめ だいず まぐろフレーク	こめ オリーブあぶら さとう じゃがいも あぶら こめこ こめパンこしらたまもち	パセリ にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト りんご もも ようなし	727	20.4	世界の料理 「ブラジル」 ブラジルでは2016年にリオデジャネイロオリンピックが開催されました。 ムケッカはココナッツミルクを使った魚のシチューです。ご飯を主食にして食べます。 	
	23	火	ごはん もやしとあぶらあげのみそしる あじのかばやき わかめときゅうりのすのもの	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ あじ わかめ	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう	もやし キャベツ きゅうり	621	25.1		
	24	水	こめこメープルかぼちゃパン やさいとりにくのスープ さけのさざれやき ごぼうサラダ	だいずいんりょう ベーコン とりにく さけ	こめこメープルかぼちゃパン でんぶん ノンエッグマヨネーズ こめパンこ ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ごぼう コーン	567	25.1		
	25	木	ごはん にくとうふ キャベツとくわがめのサラダ さくらんぼ(2つ)	だいずいんりょう ぶたにく やきとうふ くわがめ	こめ あぶら さとう	しょうが たまねぎ ほしいたけ しらたき キャベツ きゅうり さくらんぼ	647	25.8		
	26	金	ごはん ホイコーロー チンゲンサイともやしのナムル メロン	だいずいんりょう ぶたにく みそ	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 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 もやし チンゲンサイ メロン	650	19.6		
復旧後、平常の献立に4週目	29	月	ごはん こまつなととうふのみそしる さばのカレーやき きんぴらごぼう	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ さば とうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	えのきたけ だいこん こまつな ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん こんにやく れんこん	640	23.6	ムケッカはココナッツミルクを使った魚のシチューです。ご飯を主食にして食べます。 	
	30	火	ごはん ムケッカ ポテトサラダ すいか	だいずいんりょう いか たら	こめ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ トマト あかピーマン ピーマン ココナッツミルク レモン にんじん きゅうり こだますいか	565	20.9		
給食回数 22 回							平均栄養量	631	24.1	《問い合わせ先》 福生市学校給食センター (電話) 042-551-8351
※ 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。  : 大皿を出す日です。

◎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。

※新型コロナウイルスの緊急事態宣言が解除されるまでの期間は、6/1~6/5の献立を繰り返し提供いたします。

この期間は、接触を減らすためにお皿の数を減らすなどの対応をさせていただきます。


学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)

福生市学校給食センター

令和2年度6月

日	曜	豆乳	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とになる	おもに体の調子を整える				
緊急事態宣言の状況により、2週目	1	月	○ カレーライス キャベツとコーンのサラダ 	ぶたにく レンズまめ だいずいんりょう	こめ むぎ あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン	870	26.2	4日~10日 「歯と口の健康週間」 今年のスローガンは「咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」です。歯みがきはもちろんですが、よく噛んで食べることも、歯と口の健康にとっても良いです。ごぼうや小魚などの噛みごたえのある食べ物を進んで食べるようにしましょう。	
	2	火	○ ツナトマトスパゲッティ アーモンドサラダ 	レンズまめ まぐろフレーク だいずいんりょう	こめこめん オリーブあぶら アーモンド あぶら さとう	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 コーン レモン	720	26.7		
	3	水	○ 米粉丸パン ポークビーンズ	だいずいんりょう ぶたにく だいず	こめこパン あぶら じゃがいも さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト	838	29.0		
	4	木	○ チキンピラフ にんじんサラダ	とりにく だいずいんりょう まぐろフレーク	こめ あぶら さとう	にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ きゅうり	659	24.8		
	5	金	○ ターメリックライスのクリームソース がけ ひよこ豆のサラダ 	とりにく とうにゅう だいずいんりょう ひよこめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも コーンスターチ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ パセリ キャベツ きゅうり	746	26.3		
平常の献立に復旧後、1週目	8	月	○ 鮭の混ぜご飯 豚汁 鯖の薬味だれがけ ひじきの五目煮	さけ だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ さば さつまあげ だいず ひじき	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま でんぷん ごまあぶら	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ さやいんげん	914	40.5	 	
	9	火	○ ご飯 豆腐と小松菜のすまし汁 笹かまぼこの磯辺揚げ じゃが芋のうま煮	だいずいんりょう とうふ かまぼこ あおのり ぶたにく さつまあげ	こめ こめこ ながいも あぶら じゃがいも さとう	えのきたけ たけのこ こまつな ながねぎ こなちゃ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	768	27.2		
	10	水	○ 米粉丸パン コーンポタージュ ローストチキン じゃこサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう とりにく ちりめんじゃこ	こめこパン コーンスターチ さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ コーン パセリ にんにくしょうが だいこん にんじん きゅうり	867	31.9		
	11	木	○ 梅ちりご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 鯛の香味焼き ごま和え 桜もち	ちりめんじゃこ だいずいんりょう あぶらあげ みそ いわし	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま さくらもち	うめ キャベツ しょうが にんじん もやし ほうれんそう	777	32.8		
	12	金	○ ご飯 白菜と豆腐の中華スープ いかのチリソースがけ お祝いケーキ(乳・卵・小麦抜き)	だいずいんりょう とりにく とうふ いか	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう おいわいケーキ	にんじん えのきたけ はくさい しょうが ながねぎ チンゲンサイ にんにく たまねぎ	839	30.7		
平常の献立に復旧後、2週目	15	月	○ ご飯 トックスープ ホキのごまだれがけ 大根ときゅうりのサラダ	だいずいんりょう ぶたにく ホキ	こめ あぶら トックもち ごまあぶら でんぷん さとう ごま	しょうが にんじん たけのこ にら ながねぎ だいこん きゅうり	804	31.8	季節の果物 小玉すいか メロン さくらんぼ  	
	16	火	○ ご飯 豆腐の中華煮 切り干し大根のサラダ すいか	だいずいんりょう ぶたにく とうふ いか	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ きりぼしだいこん きゅうり こだますいか	782	35.0		
	17	水	○ ご飯 大根と油揚げの味噌汁 銀鮭の塩焼き からし和え	だいずいんりょう あぶらあげ みそ さけ	こめ じゃがいも さとう	だいこん ながねぎ にんじん もやし こまつな	736	31.2		
	18	木	○ ご飯 野菜スープ おろしハンバーグ 小松菜ともやしのおひたし	だいずいんりょう ベーコン ぶたにく とうにゅう かつおぶし	こめ じゃがいも こめパン さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ だいこん こまつな もやし	799	30.5		
	19	金	○ ご飯 じゃが芋のごまみそ煮 焼きししゃも(2本) こんにやくサラダ	だいずいんりょう とりにく みそ からふとししゃも	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 こんにやく えだまめ だいこん キャベツ	812	31.5		
平常の献立に復旧後、3週目	22	月	○ パセリライス ミネストローネ ツナコロッケ フルーツ白玉	だいずいんりょう ベーコン レンズまめ だいず まぐろフレーク	こめ オリーブあぶら さとう じゃがいも あぶら こめこ こめパンこしらたまもち	パセリ にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト りんご もも ようなし	929	24.7	世界の料理 「ブラジル」 ブラジルでは2016年にリオデジャネイロオリンピックが開催されました。ムケッカはココナッツミルクを使った魚のシチューです。ご飯を主食にして食べます。 	
	23	火	○ ご飯 もやしと油揚げの味噌汁 鰯の蒲焼き わかめときゅうりの酢の物	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ あじわかめ	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	もやし キャベツ きゅうり	783	30.5		
	24	水	○ 米粉メープルかぼちゃパン 野菜と鶏肉のスープ 鮭のさざれ焼き ごぼうサラダ	だいずいんりょう ベーコン とりにく さけ	こめこメープルかぼちゃパン でんぷん ノンエッグマヨネーズ こめパンこ ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ごぼう コーン	779	33.5		
	25	木	○ ご飯 肉豆腐 キャベツと茎わかめのサラダ さくらんぼ(2粒)	だいずいんりょう ぶたにく やきどうふ きわかめ	こめ あぶら さとう	しょうが たまねぎ ほしいたけ しらたき キャベツ きゅうり さくらんぼ	820	32.2		
	26	金	○ ご飯 回鍋肉 チンゲン菜ともやしのナムル メロン	だいずいんりょう ぶたにく みそ	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 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 もやし チンゲンサイ メロン	823	24.2		
復旧後、4週目	29	月	○ ご飯 小松菜と豆腐の味噌汁 鯖のカレー焼き きんぴらごぼう	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ さば とうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	えのきたけ だいこん こまつな ながねぎ にんにくしょうが たまねぎ ごぼう にんじん こんにやく れんこん	835	30.5		
	30	火	○ ご飯 ムケッカ ポテトサラダ すいか	だいずいんりょう いか たら	こめ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ トマト あかピーマン ピーマン ココナッツミルク レモン にんじん きゅうり こだますいか	706	25.4		
給食回数 22 回							平均栄養量	800	29.9	
※ 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。  : 大皿を出す日です。

◎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。

※新型コロナウイルスの緊急事態宣言が解除されるまでの期間は、6/1~6/5の献立を繰り返し提供いたします。

この期間は、接触を減らすためにお皿の数を減らすなどの対応をさせていただきます。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351