

# 学校給食予定献立表

令和2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 ぎゅうにゅう	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 りんご キャベツ コーン	876	26.1	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 ぎゅうにゅう	スパゲッティ 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	787	30.2		
	3	水	○ ココアパン ポークビーンズ	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	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト	759	32.7		
	4	木	○ チキンピラフ にんじんサラダ	とりにく ぎゅうにゅう まぐろフレーク	こめ バター 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	681	24.7		
	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 ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ なまクリーム のむヨーグルト ひよこめ	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも こむぎこ 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	774	28.0		
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 ぎゅうにゅう 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	883	38.6	季節の果物 小玉すいか メロン さくらんぼ 	
	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	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ あおのり ぶたにく さつまあげ	こめ あぶら こむぎこ 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	770	27.1		
	10	水	○ 胚芽丸パン★ コーンポタージュ ローストチキン じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ペーコン スキムミルク なまクリーム とりにく ちりめんじゃこ	はいがパン バター こむぎこ 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	819	40.4		
	11	木	○ 梅ちりご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 鰯の香味焼き ごま和え 桜もち★	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 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	783	32.7		
	12	金	○ ご飯 白菜と卵の中華スープ いかのチリソースがけ お祝いケーキ(乳・卵・小麦抜き)★	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 おいわいケーキ	にんじん えのきたけ ほうさい しょうが ながねぎ チンゲンサイ にんにく たまねぎ	861	31.8		
平常の献立に復旧後、2週目	15	月	○ ご飯 ワンタンスープ ホキのごまだれがけ 大根ときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ	こめ あぶら ワンタンのかわ 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	827	32.8	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。 	
	16	火	○ ご飯 豆腐の中華煮 切り干し大根のサラダ すいか★	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とうふ えび	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	823	35.3		
	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	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さけ	こめ あぶら 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	742	31.1		
	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 (糸削り節)	ぎゅうにゅう ペーコン ぶたにく たまご かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも パンこ 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	822	31.5		
	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	ぎゅうにゅう 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	818	31.4		
平常の献立に復旧後、3週目	22	月	○ バターライス ミネストローネ ツナ入りオムレツ★ フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ペーコン レンズまめ たまご なまクリーム まぐろフレーク	こめ バター さとう じゃがいも 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 パイナップル もも みかん	881	26.8	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	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ あじ わかめ	こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう	もやし キャベツ きゅうり	789	30.4		
	24	水	○ パンプキン食パン★ 野菜と卵のスープ 鯖のさざれ焼き ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ペーコン たまご さけ	パンプキンパン でんぷん ノンエッグマヨネーズ 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	38.1		
	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)★	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ 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	826	32.1		
	26	金	○ ご飯 回鍋肉 チンゲン菜ともやしのナムル メロン★	ぎゅうにゅう 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	829	24.1		
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	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ さば ヨーグルト	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	843	30.5	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。 	
	30	火	○ ご飯 ムケッカ ポテトサラダ すいか★	ぎゅうにゅう えび 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	713	25.8		
給食回数 22 回							平均栄養量	804	31.0	
※ 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。 ◎牛乳欄の「☺」は飲むヨーグルトです。 ★：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

※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。

(電話) 042-551-8351

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