

令和2年度6月

学校給食予定献立表

(小学校・通常給食)  
福生市学校給食センター

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 (きいろたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)				
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	687	21.2	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すす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	618	23.9		
	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	590	26.0		
	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	540	20.0		
	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 ひよこまめ	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも こむぎ 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	596	22.0		
平常の献立に復旧後、1週目	8	月	○ さけのまぜごはん とんじる さばのやくみだれがけ ひじきのごもくに	さけ 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	734	32.5	ごぼうや小魚などの噛みごたえのある食べ物をすす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	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 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	610	22.0		
	10	水	○ はいがまるパン★ コーンポタージュ ローストチキン じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク なまクリーム とりにくちりめんじゃこ	はいがまるパン バター こむぎ 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	640	32.4		
	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 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	628	25.6		
	12	金	○ ごはん はくさいとたまごのちゅうかスープ いかのチリソースがけ おいわいケーキ(にゅう・たまご・こむぎ ぬき)★	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 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	702	25.1		
平常の献立に復旧後、2週目	15	月	○ ごはん ワンタンスープ ホキのごまだれがけ だいこんときゅうりのサラダ	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	647	25.3	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★	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	656	28.3		
	17	水	○ ごはん だいこんとあぶらあげのみそしる ぎんざけのおやき からしあえ	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	576	23.7		
	18	木	○ ごはん やさしいスープ おろしハンバーグ こまつなともやしのおひたし (いとけずりぶし)	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも パン 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	700	28.5		
	19	金	○ ごはん じゃがいものごまみそに やきししゃも(2ほん) 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	661	26.7		
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 ツナいりオムレツ★ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ベーコン 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	691	21.6	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	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	626	25.0		
	24	水	○ パンプキンしよぼん★ やさしいたまごのスープ さけのさざれやき ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン 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 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	602	28.7		
	25	木	○ ごはん にくどうふ キャベツとくわがめのサラダ さくらんぼ(2つぼ)★	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ くわがめ	こめ あぶら さとう	しょうが たまねぎ ほししいたけ しらたき キャベツ きゅうり さくらんぼ	652	25.7		
	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★	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	655	19.5		
復旧後、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	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	646	23.5		
	30	火	○ ごはん 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	570	21.1		
給食回数 22 回							平均栄養量	638	24.9	
※ 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	650	26.8	

◎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。

◎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