

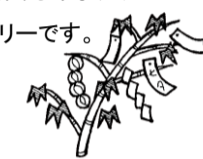

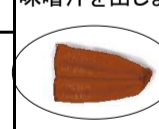





日	曜	豆乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものとなる (あかのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)				
1	水	コ	こめこまるパン じゃがいもとコーンのとうにゅうスープ さけのこうそうパンこやき ラトウイユ	だいちいんりょう ベーコン とうにゅう さけ	こめこパン じゃがいも オリーブあぶら こめパンこ	にんにく たまねぎ コーン パセリ なす ブロッコリー ピーマン トマト	632	22.6	【今月の旬の食材】 なす ブロッコリー トマト ピーマン きゅうり えだまめ とうもろこし かぼ ちゃ とうがん すいか あじ とびうお	
2	木	○	たこめし キャベツともやしのみそしる いかのてりやき にくじゃが	たこ だいちいんりょう とうふ あぶらあげ みそ いか ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	えだまめ キャベツ もやし しょうが たまねぎ にんじん しらたき	591	30.3		
3	金	○	ごはん よくばりマーボー はるさめのちゅうかサラダ れいとうみかん	だいちいんりょう ぶたにく ぶたレバー みそ だいち とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく ながねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なす ピーマン きくらげ チンゲンサイ みかん	622	23.0	ふつかもく はんげしやう ついたち 2日(木) 半夏生 [1日] かんさい ほうさく ねが めした 関西では豊作を願ってご飯を食 べます。たこにはタウリンがあり、夏 バテ防止にもなります。	
6	月	○	ごはん ごじる とりにくのねぎしおやき ごもくきんぴら	だいちいんりょう だいち とうふ とうにゅう あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく さつまあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	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 にんにく ごぼう	603	27.6		
7	火	○	ごはん たなばたじる かぼちゃのてんぷら ひじきとツナのそぼろいため たなばたデザート(ソーダゼリー)	だいちいんりょう かまぼこ とりにく ひじき まぐろフレーク みそ	こめ こめこめん こめこ ながいも あぶら さとう たなばたデザート	にんじん たまねぎ こねぎ かぼちゃ しょうが ほししいたけ	603	17.7	◎「よくばりマーボー」は、マーボー とうふ、しゆん、 豆腐に旬のなすを入れました。	
8	水	○	ナスとトマトのスパゲッティ かいそういりだいこんサラダ すいか	ぶたにく だいち だいちいんりょう かいそうミックス	こめこめん オリーブあぶら ごま さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ トマト なす パセリ にんじん だいこん キャベツ すいか	586	19.6	ななかか たなばた 7日(火) 七夕 あまがわ みた 天の川に見立てて米粉めんを入れ た汁を作ります。デザートはソーダ 味のゼリーです。	
9	木	○	ごはん じゃがいもたまねぎのみそしる ぶたにくのしょうがいため こんにやくサラダ	だいちいんりょう あぶらあげ みそ ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが こんにやく キャベツ きゅうり にんじん	620	25.1		
10	金	○	カレーピラフ ジュリエンスープ しろみざかなのアーモンドフライ ミックスフルーツ	ぶたにく だいち だいちいんりょう ベーコン レンズまめ メルルーサ	こめ あぶら こめこ アーモンド こめパンこ さとう	たまねぎ コーン ピーマン にんじん ぶなしめじ キャベツ りんご もも ようなしレモン	664	26.1		
13	月	○	ごはん かぼちゃとたまねぎのみそしる あじのスパイスからあげ ごまあえ	だいちいんりょう みそ あじ	こめ こめこ でんぷん あぶら ごま さとう	かぼちゃ たまねぎ こまつな しょうが にんじん もやし ほうれんそう	577	22.7	◎「ジュリエンスープ」はフランス 語で千切り野菜スープのことです。	
14	火	○	ごはん けんちんじる チキンハンバーグ わかめときゅうりのすのもの	だいちいんりょう あぶらあげ とうふ とりにく わかめ	こめ ごまあぶら じゃがいも でんぷん 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 たまねぎ きゅうり キャベツ	597	30.0		
15	水	○	こめこライスパン えだまめのチャウダー ウインナーのトマトソース キャベツとコーンのサラダ	だいちいんりょう とうにゅう ウインナー	こめこパン あぶら じゃがいも コーンスターチ オリーブあぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	579	18.8		
16	木	○	こうやとうふのあんかけどん キャベツとえのきのからしあえ すいか	こうやとうふ ぶたにく さつまあげ だいちいんりょう	こめ むぎ さとう でんぷん	ほししいたけ にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ すいか	619	27.2		
17	金	○	ごはん ちゅうかスープ ゆーりんちー きゅうりのちゅうかつげ	だいちいんりょう とうふ とりにく	こめ でんぷん ごまあぶら あぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ながねぎ しょうが きゅうり	574	23.5	17日(金) 世界の料理「中国」 ゆーりんちー あじ 油淋鶏は揚げた鶏肉に刻んだ長ね ぎのソースをかけた	
20	月	○	ごぼういりドライカレー じゃこサラダ れいとうパン	ぶたにく レンズまめ だいちいんりょう ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パイナップル	646	22.8	かんとうんしやうはつしやう 広東省発祥の りょうり 料理です。 	
21	火	○	ごはん とうふととうがんのみそしる さんまのかばやき こまつなともやしのおひたし	だいちいんりょう とうふ あぶらあげ みそ さんま かつおぶし	こめ でんぷん あぶら さとう	とうがん しょうが こまつな もやし にんじん	657	23.4	21日(火) 土用の丑の日 「う」のつく食べ物を食べる風習が あります。うなぎに見立てたさんま のかば焼きや、瓜(冬瓜)の入った 味噌汁を出します。	
22	水	○	こめこメープルかぼちゃパン シーフードクリームシチュー ひきにくとだいちのトマトに キャベツときゅうりのサラダ	だいちいんりょう ベーコン とうにゅう いか あさり ぶたにく だいち	こめこメープルかぼちゃパン じゃがいも コーンスターチ オリーブあぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり	586	21.5		
27	月	○	ごはん あつあげのちゅうかに こまつなとえのきののりあえ いかなごのつくだに	だいちいんりょう ぶたにく いか なまあげ のり いかなご	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ キャベツ こまつな	637	31.4		
28	火	○	ツナピラフ やさいスープ さけのムニエル トックきなこ	まぐろフレーク だいちいんりょう ベーコン さけ きなこ	こめ あぶら じゃがいも こめこ トックもち さとう	にんじん たまねぎ パセリ えのきたけ キャベツ	686	27.1	22日(水) 海の日[23日] うみ かこ にほん 海に囲まれた日本ならではの記念 日です。いか、あさりなど海の幸が はい 入ったシチューを作ります。 	
29	水	○	あんかけめん ポテトサラダ シークワサーゼリー	ぶたにく いか だいちいんりょう	ちゅうかめん(こめこ) あぶら でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ シークワサーゼリー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ もやし チンゲンサイ きゅうり コーン	614	26.0		
30	木	○	ごはん さわにわん ほきのむぎみそやき じゃがいものそぼろに	だいちいんりょう ぶたにく ホキ みそ	こめ あぶら さとう ごま むぎ じゃがいも	だいこん にんじん えのきたけ こまつな たまねぎ しょうが	585	24.2	<今月の地場野菜使用予定> 【福生市】 じゃがいも・にんじ ん・キャベツ・たまねぎ・な す・にんにく	
31	金	○	なつやすみのカレーライス ゆでとうもろこし ダイスサラダ	ぶたにく レンズまめ だいちいんりょう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ トマト かぼちゃ なす とうもろこし だいこん きゅうり にんじん	680	19.5	【羽村市】 チンゲンサイ・キャ ベツ・きゅうり 【瑞穂町】 こまつな・キャバ ツ・きゅうり・長ねぎ	
給食回数							21	回		
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。							平均栄養量	617	24.3	
							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。 ◎豆乳欄の「コ」はコーヒードリンクです。  : 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。

◎7月分給食費の口座引き落としは、7月31日(金)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》

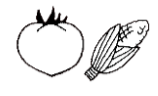




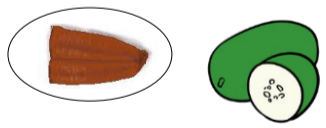

福生市学校給食センター


(電話) 042-551-8351

令和2年度7月

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

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				
1	水	コ	米粉丸パン じゃが芋とコーンの豆乳スープ 鮭の香草パン粉焼き ラトウイユ	だいたいんりょう ベーコン とうにゅう さけ	こめこパン じゃがいも オリーブあぶら こめパンこ	にんにく たまねぎ コーン パセリ なす ズッキーニ ピーマン トマト	860	30.7	【今月の旬の食材】 なす ズッキーニ トマト ピーマン きゅうり えだまめ とうもろこし かぼ ちゃ とうがん すいか あじとびうお	
2	木	○	たご飯 キャベツともやしの味噌汁 いかの照り焼き 肉じゃが	たこ だいたいんりょう とうふ あぶらあげ みそ いか ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	えだまめ キャベツ もやし しょうが たまねぎ にんじん しらたき	754	39.5		
3	金	○	ご飯 よくばり麻婆 春雨の中華サラダ 冷凍みかん	だいたいんりょう ぶたにく ぶたレバー みそ だいたい とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく ながねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ なす ピーマン きくらげ チンゲンサイ みかん	777	28.8	2日(木) 半夏生「1日」 関西では豊作を願ってたご飯を食 べます。たごにはタウリンがあり、夏 バテ防止にもなります。	
6	月	○	ご飯 呉汁 鶏肉のねぎ塩焼き 五目きんぴら	だいたいんりょう だいたい とうふ とうにゅう あぶらあげ みそ とり ぶたにく さつまあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	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 にんにく ごぼう	769	36.1		
7	火	○	ご飯 七夕汁 かぼちゃの天ぷら ひじきとツナのそぼろ炒め 七夕デザート(ソーダゼリー)	だいたいんりょう かまぼこ とり こんにやく ひじき まぐろ フレーク みそ	こめ こめこめん こめこ ながいも あぶら さとう たなばたデザート	にんじん たまねぎ こねぎ かぼちゃ しょうが ほしいたけ	724	21.1	◎「よくばりマーボー」は、マーボー 豆腐に旬のなすを入れました。 	
8	水	○	ナスとトマトのスパゲッティ 海藻入り大根サラダ すいか	ぶたにく だいたい だいたいんりょう かいそうミックス	こめこめん オリーブあぶら ごま さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ トマト なす パセリ にんじん だいこん キャベツ すいか	736	24.0	7日(火) 七夕 天の川に見立てて米粉めんを入れた 汁を作ります。デザートはソーダ 味のゼリーです。	
9	木	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 豚肉の生姜炒め こんにやくサラダ	だいたいんりょう あぶらあげ みそ ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが こんにやく キャベツ きゅうり にんじん	787	31.2		
10	金	○	カレーピラフ ジュリエンスープ 白身魚のアーモンドフライ ミックスフルーツ	ぶたにく だいたい だいたいんりょう ベーコン レンズまめ メルルーサ	こめ あぶら こめこ アーモンド こめパンこ さとう	たまねぎ コーン ピーマン にんじん ぶなしめじ キャベツ りんご もも ようなしレモン	852	33.5		
13	月	○	ご飯 かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 あじのスパイスから揚げ ごま和え	だいたいんりょう みそ あじ	こめ こめこ でんぷん あぶら ごま さとう	かぼちゃ たまねぎ こまつな しょうが にんじん もやし ほうれんそう	725	27.2	◎「ジュリエンスープ」はフランス 語で千切り野菜スープのことです。	
14	火	○	ご飯 けんちん汁 チキンハンバーグ わかめときゅうりの酢の物	だいたいんりょう あぶらあげ とうふ とり こんにやく わかめ	こめ ごまあぶら じゃがいも でんぷん さとう	ごぼう こんにやく ほしいたけ にんじん だいこん ながねぎ しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	714	32.6		
15	水	○	米粉スライスパン 枝豆のチャウダー ウインナーのトマトソース キャベツとコーンのサラダ	だいたいんりょう とうにゅう ウインナー	こめこパン あぶら じゃがいも コーンスターチ オリーブあぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	781	23.7		
16	木	○	高野豆腐のあんかけ丼 キャベツとえのきのからし和え すいか	こうやどうふ ぶたにく さつまあげ だいたいんりょう すいか	こめ むぎ さとう でんぷん	ほしいたけ にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ すいか	780	34.2		
17	金	○	ご飯 中華スープ 油淋鶏 きゅうりの中華漬け	だいたいんりょう とうふ とり こんにやく	こめ でんぷん ごまあぶら あぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ながねぎ しょうが きゅうり	730	30.4	17日(金) 世界の料理「中国」 油淋鶏は揚げた鶏肉に刻んだ長ね ぎのソースをかけた 広東省発祥の 料理です。 	
20	月	○	ごぼう入りドライカレー じゃこサラダ 冷凍パン	ぶたにく レンズまめ だいたいんりょう ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パイナップル	824	28.7		
21	火	○	ご飯 豆腐と冬瓜の味噌汁 さんまの蒲焼き 小松菜ともやしのおひたし	だいたいんりょう とうふ あぶらあげ みそ さんま かつおぶし	こめ でんぷん あぶら さとう	とうがん しょうが こまつな もやし にんじん	828	28.4	21日(火) 土用の丑の日 「う」のつく食べ物を食べる風習が あります。うなぎに見立てたさんま のかば焼きや、瓜(冬瓜)の入った 味噌汁を出します。	
22	水	○	米粉メープルかぼちゃパン シーフードクリームシチュー ひき肉と大豆のトマト煮 キャベツときゅうりのサラダ	だいたいんりょう ベーコン とうにゅう いか あさり ぶたにく だいたい	こめこメープルかぼちゃパン じゃがいも コーンスターチ オリーブあぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり	801	27.4		
27	月	○	ご飯 厚揚げの中華煮 小松菜とえのきののり和え いかなごのつくだ煮	だいたいんりょう ぶたにく いか なまあげ のり いか かなご	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ キャベツ こまつな	808	39.9		
28	火	○	ツナピラフ 野菜スープ 鮭のムニエル トックきなこ	まぐろ フレーク だいたいんりょう ベーコン さけ きなこ	こめ あぶら じゃがいも こめこ トックもち さとう	にんじん たまねぎ パセリ えのきたけ キャベツ	896	35.5	22日(水) 海の日「23日」 海に囲まれた日本ならではの記念 日です。いか、あさりなど海の幸が 入ったシチューを作ります。	
29	水	○	あんかけ麺 ポテトサラダ シークワサーゼリー	ぶたにく いか だいたいんりょう	ちゅうかめん(こめこ) あぶら でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ シークワサーゼリー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ もやし チンゲンサイ きゅうり コーン	768	32.4		
30	木	○	ご飯 沢煮椀 ほきの麦みそ焼き じゃが芋のそぼろ煮	だいたいんりょう ぶたにく ホキ みそ	こめ あぶら さとう ごま むぎ じゃがいも	だいこん にんじん えのきたけ こまつな たまねぎ しょうが	742	31.1	<今月の地場野菜使用予定> 【福生市】 じゃがいも・にんじ ん・キャベツ・たまねぎ・な す・にんにく 【羽村市】 チンゲンサイ・キャ ベツ・きゅうり 【瑞穂町】 こまつな・キャベ ツ・きゅうり・長ねぎ	
31	金	○	夏野菜のカレーライス ゆでとうもろこし ダイスサラダ	ぶたにく レンズまめ だいたいんりょう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ トマト かぼちゃ なす とうもろこし だいこん きゅうり にんじん	855	23.3		
給食回数				21 回			平均栄養量	786	30.5	
※ 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。 ◎豆乳欄の「コ」はコーヒードリンクです。  : 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。

◎7月分給食費の口座引き落としは、7月31日(金)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