

令和2年度7月

学校給食予定献立表

(中学校・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	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	セサミ食パン★ じゃが芋とコーンのミルクスープ 鮭の香草パン粉焼き ラトウイユ	コーヒーマルク ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク さけ チーズ	セサミパン じゃがいも オリーブあぶら 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	798	39.3	【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	○	たこ飯 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 ぎゅうにゅう 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	760	39.4			
3	金	○	ご飯 よくばり麻婆 春雨の中華サラダ 冷凍みかん★	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー みそ だいず 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	783	28.7	2日(木) 半夏生 [1日] 関西では豊作を願ってたこ飯を 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	○	ご飯 呉汁 鶏肉のねぎ塩焼き 五目きんぴら	ぎゅうにゅう だいず とうにゅう とうふ 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 こんにゃく ながねぎ にんにく ごぼう	777	36.0			
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)★	ぎゅうにゅう かまぼこ とり ぶたにく ひじき まぐろ フレーク みそ	こめ あぶら そうめん ふ こむぎこ さとう たなぼたデザート	にんじん たまねぎ こねぎ かぼちゃ しょうが ほしいたけ	738	21.8	◎「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 だいず ぎゅうにゅう かいそうミックス	スパゲッティ 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	821	28.0	7日(火) 七夕 天の川に見立ててそうめんを入 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 こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん	793	31.1			
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 だいず ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ メルルーサ	こめ バター あぶら こむぎこ アーモンド 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	896	34.7			
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	ぎゅうにゅう みそ あじ	こめ あぶら こむぎこ でんぷん 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	754	27.6	◎「ジュリエンスープ」はフランス 語で千切り野菜のスープのこと 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	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とり ぶたにく たまご わかめ	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも パンこ さとう でんぷん	ごぼう こんにゃく 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	741	34.0			
15	水	○	背割りコッペパン★ 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	ぎゅうにゅう スキムミルク ウインナー チーズ	コッペパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター 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	813	30.0			
16	木	○	高野豆腐の卵とじ丼 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 たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら 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	821	36.3			
17	金	○	ご飯 中華風卵スープ 油淋鶏 きゅうりの中華漬け	ぎゅうにゅう とうふ たまご とり ぶたにく	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら 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	752	31.5	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 チーズ ぎゅうにゅう 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	829	29.6			
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 (糸削り節)	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ さんま かつおぶし	こめ あぶら でんぷん さとう	とうがん しょうが こまつな もやし にんじん	834	28.3	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	○	胚芽丸パン★ 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	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク えび いか あさり なまクリーム ぶたにく だいず	はいがパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら 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	912	40.2			
27	月	○	ご飯 厚揚げとうずら卵の中華煮 小松菜とえのきののり和え (刻みのり) いかなごのつくだ煮	ぎゅうにゅう ぶたにく うずら たまご えび 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	871	43.7			
28	火	○	ツナピラフ 野菜スープ カップチーズオムレツ★ マカロニきなこ	まぐろ フレーク ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ きなこ	こめ バター じゃがいも マカロニ さとう	にんじん たまねぎ パセリ えのきたけ キャベツ	877	33.2	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。えびやいか、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 ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん 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	728	31.4			
30	木	○	ご飯 沢煮椀 ほきの麦みそ焼き じゃが芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅう 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	748	31.0	<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	○	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 ぎゅうにゅう	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 りんご 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	884	23.4	【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		
給食回数							21	回	平均栄養量	806	32.3
※ 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。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。 ○牛乳欄の「コ」はコーヒーマルクです。《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
◎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。 (電話) 042-551-8351