

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	セサミしよくパン★ じゃがいもとコーンのミルクスープ さけのこうそうパンこやき ラトウイユ	コーヒーミルク 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	617	29.5	【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 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	596	30.2		
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★	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	627	22.9	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たこ飯を食 べます。たこにはタウリンがあり、夏 なつ	
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	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	609	27.7	ぼうし パテ防止にも なります。 	
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)★	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく 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	615	18.2	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	649	22.5	ななかか たなばた 7日(火) 七夕 あま がわ みた 天の川に見立ててそうめんを入れ しる づく た汁を作ります。デザートはソーダ あじ 味のゼリーです。 	
9	木	○	ごはん じゃがいもと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	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 こんにやく キャベツ きゅうり にんじん	625	25.0		
10	金	○	カレーピラフ ジュリエンスープ しろみぎ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	697	26.8		
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	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	600	22.9	◎「ジュリエンスープ」はフランス 語で「せんぎ やさい」 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	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とびうお とりにく 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	623	31.4		
15	水	○	せわりコッペパン★ 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	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	622	23.5		
16	木	○	こうやどうふのたまごとじどん キャベツとえのきのからしあえ 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	649	28.7		
17	金	○	ごはん ちゅうかふうたまごスープ ゆーりんちー きゅうりのちゅうかづけ	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく	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	591	24.2	17日(金) 世界の料理「中国」 ゆーりんちー あ とりにく きざ 油淋鶏は揚げた鶏肉に刻んだ長ね なが	
20	月	○	ごぼういりドライカレー じゃこサラダ れいとうパイン★	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	660	23.6	ぎのソースをかけた かんたんしょうはつしょう 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 (いとけずりぶし)	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	662	23.3	21日(火) とうりょう ひ 土用の丑の日 「う」のつく食べ物を食べる風習があ ふうしゅう	
22	水	○	はいがまるパン★ シーフードクリームシチュー ひきにくとだいずのトマトに 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	702	31.2	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 み する だ 噌汁を出します。  	
27	月	○	ごはん あつあげとうずらたまごのちゅうかに こまつなとえのきののりあえ (きざみのり) いかなごのつくだに	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	686	34.2		
28	火	○	ツナピラフ やさいスープ 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	677	26.2	22日(水) 海の日[23日] うみ かこ 海に囲まれた日本ならではの記念 きねん 日です。えびやいか、あさりなど海 うみ の幸が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 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	584	25.2		
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	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	590	24.1	<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 な	
31	金	○	なつやさいのカレーライス 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	702	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・キャベ ツ・きゅうり・長ねぎ	
給食回数 21 回							平均栄養量	637	25.8	
※ 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。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。 ○牛乳欄の「コ」はコーヒーミルクです。《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