

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 (あかたべもの)	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)				
8	木	○	ごはん すましじる さわらのみそだれがけ たけのことふきのにも さくらもち	だいずいんりょうとうふ なんと さわら みそ とりにく	こめ さとう ごま あぶら さくらもち	だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ こまつなしょうが こんにやく たけのこ ふき	605	25.4	8(木) 令和3年度 最初の給食 皆さんの進級を お祝いして、すまし 汁に「なんと」を入 れました。ある文字 が書いてあります。 給食センターから 皆さんへ、お祝い の気持ちです。デ ザートには、桜もち を用意しました。	
9	金	○	ごはん にくじゃが やきつくね もやしとくきわかめのサラダ	だいずいんりょう ぶたにく とりにくとうふ みそ くきわかめ とうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ でんぶん ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん しらたき ながねぎ きゅうり もやし	637	26.7	ザートには、桜もち を用意しました。	
12	月	○	ごはん チンゲンサイととうふのスープ すぶた フルーツしらたま	だいずいんりょう とりにく とうふ ぶたにく	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとうしらたまもち	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ ながねぎ ピーマン りんご もも ようなし	680	22.3	ザートには、桜もち を用意しました。	
13	火	○	たけのごはん とんじる さばのしおやき キャベツとにらのおひたし	とりにく あぶらあげ だいずいんりょう ぶたにく とうふ みそ さば かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも	しょうが たけのこ ごぼう こんにやく にんじん だいこん こまつな ながねぎ キャベツ にら	637	27.8	ザートには、桜もち を用意しました。	
14	水	○	セルフホットドッグ(こめこまるパン、ウ ィンナーのバーベキューソース) ビーンズチャウダー ポイルやさい	だいずいんりょう とりにく とうにゅう しろいんげんまめ ウィンナー	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 はちみつ さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにくしょうが トマト はるキャベツ	651	20.9	14(水) アメリカの料理	
15	木	○	チキンカレーライス ダイスサラダ おいわいこうはくゼリー(いちごととう にゅう)	とりにく だいずいんりょう ハム	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こうはくゼリー	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご だいこん きゅうり	696	21.7	セルフホットドッグ こめこまる 米粉丸パンに、お この 好みでウィンナー とポイル野菜を挟 んで食べてくださ い。	
16	金	○	せきはん さくらのすましじる とりのからあげ さけかすふうみ にしめ	ささげ だいずいんりょう とうふ かまぼことりにく	こめ もちこめ さけかす ノンエッグマヨネーズ でんぶん あぶら さといも さとう ごま	だいこん にんじん こまつな ながねぎ しょうが にんにく ごぼう ほししいたけ れんこん さやいんげん	619	25.6	15(木) ラッキーにんじんを 探そう!	
19	月	○	ごはん にくどうふ ししゃもごまやき だいこんときゅうりのサラダ	だいずいんりょう ぶたにく やきどうふ からふとししゃも	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが たまねぎ しいたけ しらたき さやいんげん だいこん にんじん きゅうり	677	29.4	15(木) ラッキーにんじんを 探そう!	
20	火	○	ごはん だいこんとあぶらあげのみそしる めばるのやくみだれがけ ごもくきんぴら	だいずいんりょう あぶらあげ みそ めばる ぶたにく だいず	こめ じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	だいこん こまつな ながねぎ しょうが ごぼうこんにやく にんじん さやいんげん	598	25.9	15(木) ラッキーにんじんを 探そう!	
21	水	○	スパゲッティミートソース きのこつなのサラダ てづくりみかんゼリー	ぶたにく だいず だいずいんりょう まぐろフレーク かんてん	げんまいめん オリーブあぶら あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ ぶなしめじ えのきたけ みかん	676	21.2	16日 入学・進学祝い	
22	木	○	ごはん けんちんじる さわらのさいきょうやき わかめとじゃこのあえもの	だいずいんりょう あぶらあげ とうふ さわら みそ ちりめんじゃこ わかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ごぼうこんにやく にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ キャベツ こまつな	597	26.1	16日 入学・進学祝い	
23	金	い	パセリライス コーンポタージュ ハニーマスタードチキン はるキャベツとアスパラのサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう とりにく	こめ オリーブあぶら コーンスターチ はちみつ あぶら さとう	パセリ たまねぎ コーン アスパラガス にんじん はるキャベツ レモン	643	21.9	16日 入学・進学祝い	
26	月	○	ごはん とりとにらのすましじる いわしのたつたあげ ひじきとりにくのごもくに	だいずいんりょう とりにく とうふ いわし あぶらあげ だいず ひじき	こめ でんぶん あぶら さとう	ながねぎ にら しょうが にんじん だいこん えだまめ	638	26.9	16日 入学・進学祝い	
27	火	○	ごぼういりぶたどん ひよこまめのサラダ れいとうパイ	ぶたにく だいずいんりょう ひよこまめ	こめ あぶら さとう	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん しらたき キャベツ こまつな パイナップル	613	20.7	30(金) 五目ちらし	
28	水	○	こめこスライスパン はるやさいのポトフ とりにくのトマトソース とうにゅうかんてん	だいずいんりょう ベーコン とりにく かんてん とうにゅう	こめこパン あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん はるキャベツ パセリ トマト みかん	616	24.1	30(金) 五目ちらし	
30	金	○	ごもくちらし こづゆ さけフライ キャベツとえのきのおひたし ねいごまいまっちゃゼリー	とりにく あぶらあげ だいずいんりょう ほたて かまぼこ さけ かんてん とうにゅう	こめ あぶら さとう さといも こめこ コーンフレーク ごま	ほししいたけ れんこん えだまめ だいこん にんじん たけのこ きくらげ しらたき えのきたけ キャベツ まつちや	670	28.7	30(金) 五目ちらし	
給食回数							16	回		
※ 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。

☉ : 大皿を出す日です。

◎豆乳欄の「い」はいちご豆乳です。

◎給食内容や食物アレルギー等について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。

◎4月分給食費の口座引き落としは、4月30日(金)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いします。

新1年生は、5月31日(月)に4月分と5月分を合算した額で口座振替します。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター
(電話) 042-551-8351

学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)

令和3年度4月

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)	こんだて 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のになる	おもに体の調子を整える			
8	木	○	ご飯 すまし汁 鯖の味噌だれがけ たけのことふきの煮物 桜もち	だいたいんりょうとうふ なたと さわら みそ とりにく	こめ さとう ごま あぶら さくらもち	だいにん にんじん えのきたけ ながねぎ こまつなしょうが こんにやく たけのこ ふき	751	32.8	8(木) 令和3年度 最初の給食 皆さんの進級と一 年生の入学をお祝 いして、すまし汁に 「なると」を入れまし た。ある文字が書 いてあります。給食 センターから皆さん へ、お祝いの気持 ちです。デザートに は、桜もちを用意 しました。 
9	金	○	ご飯 肉じゃが 焼きつくね もやしと茎わかめのサラダ	だいたいんりょう ぶたにく とりにくとうふ みそ くわかめ とうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ でんぷん ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん しらたき ながねぎ きゅうり もやし	808	33.8	
12	月	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐のスープ 酢豚 フルーツ白玉	だいたいんりょう とりにく とうふ ぶたにく	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとうしらたまもち	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ ながねぎ ピーマン りんご もも ようなし	865	27.9	
13	火	○	たけのご飯 豚汁 鯖の塩焼き キャベツとにらのおひたし	とりにく あぶらあげ だいたいんりょう ぶたにく とうふ みそ さば かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも	しょうが たけのごぼう こんにやく にんじん だいにん こまつな ながねぎ キャベツ にら	825	35.9	
14	水	○	セルフホットドッグ(米粉丸パン、ウイ ナーのバーベキューソース) ビーンズチャウダー ポイル野菜	だいたいんりょう とりにく とうにゅう しろいんげんまめ ウイナー	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 はちみつ さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにくしょうが トマト はるキャベツ	909	28.0	14(水) アメリカの料理 セルフホットドッグ 米粉丸パンに、お 好みでウイナー とポイル野菜を挟 んで食べてくださ い 
15	木	○	チキンカレーライス ダイスサラダ お祝い紅白ゼリー(いちごと豆乳)	とりにく だいたいんりょう ハム 	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こうはくゼリー	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご だいにん きゅうり	869	26.6	
16	金	○	赤飯 桜のすまし汁 鶏のから揚げ 酒粕風味 煮しめ	ささげ だいたいんりょう とうふ かまぼことりにく	こめ もちこめ さけかす ノンエッグマヨネーズ でんぷん あぶら さといも さとう ごま	だいにん にんじん こまつな ながねぎ しょうが にんにく ごぼう ほししいたけ れんこん さやいんげん	794	33.1	15(木) ラッキーにんじんを 探そう! 小学一年生の皆さ んは15日から給食 が始まります。初め ての給食は「カレー ライス」です。 
19	月	○	ご飯 肉豆腐 ししゃもごま焼き 大根ときゅうりのサラダ	だいたいんりょう ぶたにく やきどうふ からふとししゃも	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが たまねぎ しいたけ しらたき さやいんげん だいにん にんじん きゅうり	767	28.7	
20	火	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 めばるの薬味だれがけ 五目きんぴら	だいたいんりょう あぶらあげ みそ めばる ぶたにく だいたい ず	こめ じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	だいにん こまつな ながねぎ しょうが ごぼうこんにやく にんじん さやいんげん	761	33.5	
21	水	○	スパゲッティミートソー スキのことツナのサラダ 手作りみかんゼリー	ぶたにく だいたい ず だいたいんりょう まぐろフレーク かんてん	げんまいめん オリーブあぶら あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ ぶなしめじ えのきたけ みかん	866	26.0	16日 入学・進学祝い 日本のお祝い事 には欠かせないお 赤飯を作ります。 
22	木	○	ご飯 けんちん汁 鯖の西京焼き わかめとじゃこの和え物	だいたいんりょう あぶらあげ とうふ さわら みそ ちりめんじゃこ わかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ごぼうこんにやく にんじん ほししいたけ だいにん ながねぎ キャベツ こまつな	767	34.2	
23	金	い	パセリライス コーンポタージュ ハニーマスタードチキン 春キャベツとアスパラのサラダ	だいたいんりょう ベーコン とうにゅう とりにく	こめ オリーブあぶら コーンスターチ はちみつ あぶら さとう	パセリ たまねぎ コーン アスパラガス にんじん はるキャベツ レモン	825	29.0	30(金) 五目ちらし 5/5(水)こどもの日 をお祝した給食 です。また、5/1(土) 八十八夜にちなん で、抹茶を使ったデ ザートを手作りしま す。 
26	月	○	ご飯 鶏とにらのすまし汁 鯛の竜田揚げ ひじきと鶏肉の五目煮	だいたいんりょう とりにく とうふ いわし あぶらあげ だいたいず ひじき	こめ でんぷん あぶら さとう	ながねぎ にらしょうが にんじん だいにん えだまめ	809	34.0	
27	火	○	ごぼう入り豚丼 ひよこ豆のサラダ 冷凍パン	ぶたにく だいたいんりょう ひよこまめ	こめ あぶら さとう	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん しらたき キャベツ こまつな パイナップル	780	25.5	
28	水	○	米粉スライスパン 春野菜のポトフ 鶏肉のトマトソース 豆乳寒天	だいたいんりょう ベーコン とりにく かんてん とうにゅう	こめこパン あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん はるキャベツ パセリ トマト みかん	800	29.8	
30	金	○	五目ちらし こづゆ 鮭フライ キャベツとえのきのおひたし 練りごま入り抹茶ゼリー	とりにく あぶらあげ だいたいんりょう ほたて かまぼこ さけ かんてん とうにゅう	こめ あぶら さとう さといも こめこ コーンフレーク ごま	ほししいたけ れんこん えだまめ だいにん にんじん たけのこ きくらげ しらたき えのきたけ キャベツ まつちや	853	37.9	
給食回数				16 回					
※ 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「い」はいちご豆乳です。

◎給食内容や食物アレルギー等について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。

◎4月分給食費の口座引き落としは、4月30日(金)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いします。

◎ : 大皿を出す日です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351