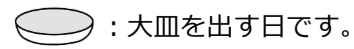




Table with columns: 日曜 (Day/Week), 豆乳 (Soy Milk), 献立名 (Menu Name), 主な材料とその働き (Main Ingredients and Their Functions), エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 献立メモ (Menu Notes). Rows include dates from 6th to 31st of May.

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。
5月分給食費の口座引き落としは、5月31日(月)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いします。
※ 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
(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5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)	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				
6	木	○	キーマカレーライス 海藻サラダ さくらんぼゼリー 	ぶたにく ぶたレバー だいず ひよこまめ レンズまめ だいずいんりょう かいそうミックス	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら さくらんぼゼリー	にんにくしょうが たまねぎ にんじん きりぼしだいこん キャベツ	904	30.1	7日(金) グリーンピース グリーンピースは、春が旬の野菜です。生のグリーンピースが食べられるのは今の時期です。冷凍や缶詰とは違い風味が感じられると思います。	
7	金	○	グリーンピースご飯 若竹汁 ささみの磯辺揚げ ツナとひじきのサラダ	とりにく だいずいんりょう とうふ わかめ あおのり ひじき まぐろフレーク	こめ あぶら さとう こめこ ごま ごまあぶら	にんじん グリンピース たけのこ ながねぎ きゅうり コーン	747	37.3		
10	月	○	ご飯 豚汁 鰯の蒲焼き 小松菜ともやしのきなこ和え	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ いわし きなこ	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ こまつな もやし	868	36.0		
11	火	○	ご飯 トックスープ 豚キムチ炒め フルーツ杏仁豆腐	だいずいんりょう ぶたにく みそ かんでん とうにゅう	こめ あぶら トクもち ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ ながねぎ にんにく たまねぎ もやし はくさいキムチ にら りんご もも ようなし レモン	836	34.0		
12	水	○	米粉丸パン ジュリエンスープ ひき肉と大豆のトマト煮 ごぼうサラダ	だいずいんりょう ベーコン レンズまめ ぶたにく だいず	こめパン オリーブあぶら ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ にんにく トマト ごぼう コーン	871	27.9	19(水) アスパラガス 春から夏にかけて旬を迎えるグリーンアスパラガスは、カロテンやビタミンが多い緑黄色野菜です。サラダや炒めのものにするとおいしいです。	
13	木	○	ご飯 沢煮焼 鯖の香味焼き 肉じゃが	だいずいんりょう ぶたにく さわら	こめ あぶら さとう じゃがいも	だいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ しらたき	701	31.5		
14	金	○	ご飯 切り干し大根と油揚げの味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き 厚揚げのそぼろ煮	だいずいんりょう あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく だいず なまあげ	こめ あぶら さとう でんぶん	きりぼしだいこん えのきたけ こまつな にんにく ながねぎ しょうが たまねぎ えだまめ	846	41.3		
17	月	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ みかんゼリー	だいずいんりょう ぶたにく ぶたレバー だいず みそ とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ みかんゼリー	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ きくらげ にんじん チンゲンサイ	835	31.4		
18	火	○	ご飯 小松菜と豆腐の味噌汁 鶏肉の甘辛だれがけ たけのこと糸こんにの炒め煮	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく	こめ さとう でんぶん あぶら	だいこん えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが こんにやく にんじん たけのこ	749	37.1	21日(金) 世界の料理 「スペイン」 パエリアはスペインを代表する料理の一つです。お祭りやお祝い料理として食べることが多く、お米に魚介類、野菜などの具材を炊き込むご飯です。スペインはオリーブの生産量が世界1位。オリーブ油はスペイン料理に欠かせない食材です。	
19	水	□	ツナとアスパラの豆乳クリームスパゲッティ キャベツときゅうりのサラダ 	とうにゅう まぐろフレーク だいずいんりょう	げんまいめん オリーブあぶら あぶら コーンスターチ さとう	にんにく たまねぎ ぶなしめじ アスパラガス コーン キャベツ にんじん きゅうり きピーマン	744	23.2		
20	木	○	ご飯 もずくのスープ 鯉のおろしだれがけ じゃが芋のごま味噌煮	だいずいんりょう とうふ もずく かつお とりにく みそ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも ごま	ながねぎ えのきたけ こまつな しょうが だいこん たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ	793	37.3		
21	金	○	パエリア キャベツとベーコンのスープ 鱈のトマトソース ミックスフルーツ	とりにく いか だいずいんりょう ベーコン あじ	こめ オリーブあぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ あかピーマン ピーマン にんじん ぶなしめじ キャベツ トマト りんご もも ようなし レモン	746	34.6		
24	月	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 鯖の塩焼き じゃこサラダ	だいずいんりょう あぶらあげ みそ さば ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう	たまねぎ えのきたけ こまつな だいこん にんじん きゅうり	842	30.3		
25	火	○	鶏肉のあんかけ丼 キャベツと茎わかめのサラダ 	とりにく とうふ のり だいずいんりょう くわかめ	こめ さとう でんぶん あぶら あおりんごゼリー	たまねぎ にんじん コーン キャベツ もやし	742	30.3		
26	水	○	米粉スライスパン キャロットポタージュ タンドリーチキン ジャーマンポテト	だいずいんりょう とうにゅう とりにく ベーコン	こめパン オリーブあぶら じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん パセリ にんにく アスパラガス コーン	728	31.7		
27	木	○	ご飯 けんちん汁 鮭のさざれ焼き さやいんげんサラダ	だいずいんりょう あぶらあげ とうふ さけ まぐろフレーク	こめ ごまあぶら さとも ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク ごま さとう	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 パセリ さやいんげん コーン	805	35.4	今月使用予定の地場野菜【福生市】・にんじん・だいこん・長ねぎ・きゅうり・キャベツ	
28	金	○	ご飯 中華風スープ いかの甘酢あんかけ こんにやくサラダ	だいずいんりょう ぶたにく いか	こめ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう ごま	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 こんにやく キャベツ きゅうり	726	27.3	【瑞穂町】・小松菜【羽村市】・チンゲンサイ・きゅうり	
31	月	○	コーンピラフ じゃが芋とウインナーのスープ メルルーサのフライ アーモンドサラダ	ベーコン だいずいんりょう ウインナー メルルーサ	こめ むぎ あぶら オリーブあぶら じゃがいも こめこ コーンフレーク アーモンド さとう	たまねぎ コーン パセリ にんにく にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり レモン	822	30.3		
給食回数 18 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「□」はコーヒー豆乳です。

◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

◎5月分給食費の口座引き落としは、5月31日(月)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