

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)				
6	木	○	キーマカレーライス かいそうサラダ 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 チーズ ぎゅうにゅう 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 きりほしだいこん キャベツ	724	24.3	<b>7日(金)</b> <b>グリーンピース</b>	
7	金	○	グリーンピースごはん わかたけじる ささみのいそべあげ ツナとひじきのサラダ	とりにく ぎゅうにゅう 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 こむぎこ ごま ごまあぶら	にんじん グリーンピース たけのこ ながねぎ きゅうり コーン	585	28.5	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。	
10	月	○	ごはん とんじる いわしのかぼやき こまつなともやしのきなこあえ	ぎゅうにゅう 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	680	27.7		
11	火	○	ごはん ワンタンスープ ぶたキムチいため フルーツあんにとんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら さとう あんにとんどうふ	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 レモン パイナップル もも みかん	665	27.4		
12	水	○	はいがまるパン★ ジュリエンススープ ひきにくとだいずのトマトに ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ ぶたにく だいず ごぼうサラダ	はいがパン 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	559	24.9	<b>19(水)</b> <b>アスパラガス</b> 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	○	ごはん さわにわん さわらのこみみやき にくじゃが	ぎゅうにゅう 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	553	24.1		
14	金	○	ごはん きりほしだいこんとあぶらあげのみそ しる とりにくのねぎしおやき あつあげのそぼろに	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ しる 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	きりほしだいこん 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	662	31.3		
17	月	○	ごはん マーボー豆腐 はるさめのちゅうかサラダ みかんゼリー★	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず みそ とうふ みかんゼリー	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	674	24.9		
18	火	○	ごはん こまつなとうふのみそしる とりにくのあまからだれがけ たけのこといとこんのいために	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぶん	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	590	28.2	<b>21日(金)</b> <b>世界の料理</b> <b>「スペイン」</b>	
19	水	コ	ごはん ツナとアスパラのクリームスパゲッティ キャベツときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう まぐろフレーク なまクリーム チーズ コーヒーマルク	スパゲッティ オリーブあぶら こむぎこ バター あぶら 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	688	24.9	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。	
20	木	○	ごはん もずくのスープ かつおのおろしだれがけ じゃがいものごまみそに	ぎゅうにゅう とうふ たまご もずく かつお とりにく みそ	こめ あぶら でんぶん 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	641	29.3		
21	金	○	パエリア キャベツとベーコンのスープ カップチーズオムレツ★ フルーツヨーグルト	えび いか ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ ヨーグルト	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 パセリ パイナップル もも みかん	627	27.1		
24	月	○	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる さばのしおやき じゃこサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば ちりめんじゃこ	こめ あぶら 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	642	23.4		
25	火	○	おやこどん キャベツときわかめのサラダ あおりんごゼリー★	とりにく たまご のり ぎゅうにゅう きわかめ	こめ むぎ あぶら さとう あおりんごゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	635	26.9		
26	水	○	ピタパン★ 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	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりにく ヨーグルト ベーコン	ピタパン バター 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	569	27.7		
27	木	○	ごはん けんちんじる さけのさざれやき さやいんげんサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ さけ まぐろフレーク	こめ あぶら ごまあぶら さといも ノンエッグマヨネーズ パンこ 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	636	27.7		
28	金	○	ごはん ちゅうかふうたまごスープ いかのあますあんかけ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう やきぶた たまご いか	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら 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	597	23.2	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 【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 じゃがいも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 ぎゅうにゅう ウインナー メルルーサ	こめ むぎ バター じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら 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	643	24.1		
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	650	26.8	

○牛乳欄の「コ」はコーヒーマルクです。

◎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。

◎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。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351