

令和3年度6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	火	東京牛乳	ご飯 野菜スープ チーズ入りハンバーグ 糸寒天のサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご チーズ かんてん	こめ あぶら じゃがいも パンこ さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ だいこん こまつな	826	30.8	1日(火) 牛乳の日 牛が毎日食べている草が、青々と生えてくるこの季節、自然の恵みに感謝しようと思われたいのが「牛乳の日」です。東京の多摩地域でとれた牛乳を出します。ハンバーグには牛乳の加工品のチーズも使います。
2	水	○	ココアパン★ イタリアンスープ 鮭のムニエル キャベツときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ さけ	ココアパン パンこ こむぎこ オリーブあぶら あぶら さとう	たまねぎ にんじん コーン こまつな キャベツ きゅうり レモン	772	38.6	
3	木	○	ご飯 豚汁 鯖の塩焼き ひじきとツナのそぼろ炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ さば だいず ひじき まぐろフレーク	こめ あぶら じゃがいも 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 たまねぎ ほししいたけ えだまめ	855	34.2	 World Milk Day 6.1 JAPAN
4	金	○	ご飯 肉豆腐 キャベツとおかひじきのサラダ 冷凍みかん★	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	こめ あぶら さとう	しょうが たまねぎ しいたけ しらたき キャベツ もやし おかひじき にんじん みかん	792	31.0	
7	月	○	ガーリックライス ミネストローネ ポテトオムレツ ダイスサラダ	ぎゅうにゅう ウィナー レンズまめ たまご なまクリーム ベーコン とうにゅう	こめ あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも	にんにく パセリ セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ だいこん えだまめ	791	26.6	4日(金)～歯と口の健康週間 かみごたえがある食材、カルシウムの多い食材を使います。目指せ！一口30回！おかひじき…緑色の野菜でシャキシャキとした食感が味わえます。
8	火	○	ご飯 じゃが芋のごま味噌煮 焼きししゃも(2本) こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ からふとししゃも	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ だいこん キャベツ	819	31.2	
9	水	○	胚芽丸パン★ コーンポタージュ ローストチキン じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク なまクリーム とりにく ちりめんじゃこ	はいがパン バター あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	たまねぎ コーン パセリ にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり	767	38.8	 こんにやく・アーモンド… かみごたえのある食材です。
10	木	○	バターライス トマトとベーコンのスープ 白身魚のアーモンドフライ にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン メルルーサ まぐろフレーク	こめ バター こむぎこ パンこ アーモンド あぶら さとう	パセリ にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん きゅうり コーン	821	28.2	
11	金	○	梅ちりご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 鱈の香味焼き からし和え あじさいゼリー(ぶどう味)★	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いわし	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら あじさいゼリー	うめ キャベツ しょうが にんじん もやし こまつな	754	29.7	 ししゃも…骨ごと食べられてカルシウムが豊富です。
14	月	○	ご飯 なめこ汁 鱈の蒲焼き わかめときゅうりの酢の物	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ あじ わかめ	こめ あぶら でんぷん さとう	なめこ こまつな ながねぎ キャベツ きゅうり	749	29.6	
15	火	○	ご飯 ふいかけ 豆腐と小松菜のすまし汁 鯖の塩こうじ焼き じゃが芋のうま煮	ぎゅうにゅう とうふ さけ だいず さつまあげ	こめ あぶら じゃがいも さとう	えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	771	37.2	11日(金) 入梅 梅雨入りの季節です。昔は田植えなど農作業の目安になっていました。この時期のいわしは脂がのっておいしく「入梅鱈」と呼びます。
16	水	○	ツナトマトスパゲッティ ポテトサラダ はちみつレモンゼリー★	レンズまめ まぐろフレーク ぎゅうにゅう ハム	スパゲッティ オリーブあぶら じゃがいも さとう はちみつレモンゼリー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ きゅうり	787	28.5	
17	木	○	わかめご飯 ワンダンスープ 鶏肉の中華ソースがけ フルーツヨーグルト	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	こめ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら さとう でんぷん	しょうが にんじん たけのこ こまつな ながねぎ パイナップル もも みかん	800	34.9	デザートは季節感のあるあじさいゼリー(ぶどう味)です。
18	金	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 豚肉の粕漬焼 ごま和え	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 さけかす ごま さとう	だいこん ながねぎ にんじん もやし さやいんげん	771	29.1	
21	月	○	ご飯 担々風スープ いかのチリソースがけ チンゲンサイともやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いか	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ ごま でんぷん さとう	にんにく にんじん はくさい こまつな しょうが たまねぎ もやし チンゲンサイ	800	29.7	15日(火) 食が進むようにクラスに1袋ふりかけをつけます。
22	火	ヨ	ターメリックライスのクリームソースがけ ひよこ豆のサラダ 冷凍パイン★	とりにく あさり ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム のむヨーグルト(プレーン) ひよこまめ	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり パイナップル	808	27.9	
23	水	○	セルフ焼きそばパン★ チンゲンサイと豆腐の卵スープ 夏みかん缶	ぶたにく あおりのり ぎゅうにゅう とうふ たまご	コッペパン あぶら むしちゅうかめん でんぷん ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ ながねぎ レモン なつみかん	799	27.7	18日(金) 福生市にある酒造の酒粕を使います。豚肉を酒粕に漬けて焼くことでうま味が増します。加熱してアルコール分を飛ばしますので安心して食べてください。
24	木	○	ご飯 小松菜と豆腐の味噌汁 鯖のカレー焼き 五目きんぴら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ さば ヨーグルト だいず さつまあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	えのきたけ だいこん こまつな ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ ごぼう こんにやく にんじん	803	31.0	
25	金	○	ご飯 豆腐の中華煮 ちくわの磯辺揚げ(1本) 切り干し大根のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とうふ えび ちくわ あおりのり	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら こむぎこ ごま さとう	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ ながねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり	846	37.4	28日(月) 星形のラッキーにんじんがカレーライスに入っています。
28	月	○	カレーライス キャベツとコーンのサラダ 青梅ゼリー★	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 オリーブあぶら さとう あおうめゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ コーン	864	25.4	
29	火	○	ご飯 もやしと油揚げの味噌汁 ホキのごまだれがけ キャベツとえのきのおひたし (糸削り節)	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ホキ かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう ごま	もやし しょうが にんじん えのきたけ キャベツ	759	29.2	30日(水) 世界の料理「アフリカ」 アフリカの給食の定番と言われる「トマト煮」と「ポシヨ(マッシュポテト)」を作ります。合わせて食べてみてください。
30	水	○	マーブル食パン★ 白いんげん豆のトマト煮 ポシヨ(アフリカの料理) コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	マーブルしょくパン あぶら さとう じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	828	28.9	
給食回数				22 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。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。 ◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルトです。 (問い合わせ先) 福生市学校給食センター (電話) 042-551-8351