

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 items like きなこあげパン, ごぼうのひよこまめ, ツナトマトスパゲッティ, etc.

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。6月分給食費の口座引き落としは、6月30日(木)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。放送回「いただきます」の発行日です。

Vertical sidebar containing seasonal food highlights, health tips, and illustrations. Includes text like '今月の季節の食材', '歯と口の健康週間(4日～)', '梅雨入りの季節です', and '梅雨の季節の料理'.

# 学校給食予定献立表

令和4年度6月

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	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる			
1	水	きなこ揚げパン★ ピーンスタウダー キャベツとこまつなのサラダ ミニトマト(2個)★	きなこ だいずいんりょう ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ こまつな レモン ミニトマト	こめこパン あぶら さとう じゃがいも	882	23.8	<p><b>今月の季節の食材</b> 味わって食べよう！</p> <p>鰯 鰯 きゅうり さやいんげん 新ごぼう 冬瓜 甘夏 梅</p> 
2	木	ご飯 豆腐のすまし汁 鮭の塩こうじ焼き じゃが芋のうま煮	だいずいんりょう とうふ とりにく あぶらあげ さけ だいず さつまあげ	えのきたけ ながねぎ ほうれんそう しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	760	45.6	
3	金	◆ ごぼう入りドライカレー ひよこ豆のサラダ	ぶたにく ぶたレバー だいずいんりょう(コーヒー) ひよこまめ	にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう	741	25.7	
6	月	ガーリックライス キャロットポタージュ コーングラタン ダイスサラダ	だいずいんりょう とうにゅう ベーコン	にんにく パセリ たまねぎ にんじん コーン だいこん えだまめ	こめ オリーブあぶら あぶら じゃがいも こめこマカロニ さとう	748	22.5	
7	火	ご飯 豚汁 ホキの薬味だれがけ ひじきの五目煮	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ホキ さつまあげ だいず ひじき	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ さやいんげん	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ごま でんぶん	755	38.0	
8	水	ツナトマトスパゲッティ ポテトサラダ みかんゼリー	レンズまめ まぐろフレーク だいずいんりょう ハム	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	げんまいめん オリーブあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	790	22.6	
9	木	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	だいずいんりょう とりにく みそ からふとししゃも わかめ あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ キャベツ だいこん ほうれんそう	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	743	32.4	<p>5 よかんで 食べよう</p> 
10	金	ご飯 野菜スープ ハンバーグトマトソース フルーツ杏仁豆腐	だいずいんりょう ベーコン ぶたにく とうにゅう かんてん	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ にんにく トマト りんご もも ようなし レモン	こめ じゃがいも コーンフレーク オリーブあぶら でんぶん さとう	759	26.9	
13	月	かいかい梅ご飯 じゃが芋と油揚げの味噌汁 鰯の竜田揚げ キャベツと海藻のサラダ	だいずいんりょう あぶらあげ みそ いわし かいそうミックス	うめ えのきたけ たまねぎ キャベツ ほうれんそう しょうが にんじん	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう	743	28.1	<p>いただきます人生100年 歯と共に</p> 
14	火	ご飯 肉豆腐 キャベツとえのきのおひたし 冷凍みかん	だいずいんりょう ぶたにく やきとうふ かつおぶし	しょうが たまねぎ ほしいたけ しらすにんじん えのきたけ キャベツ おかひじき みかん	こめ あぶら さとう	754	33.2	
15	水	米粉丸パン 米粉マカロニスープ ローストチキン じゃこサラダ	だいずいんりょう ベーコン とりにく ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん コーン こまつな にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめこパン こめこマカロニ さとう あぶら ごまあぶら	782	30.0	
16	木	カレーピラフ トマトとベーコンのスープ 白身魚のアーモンドフライ ごぼうサラダ	ぶたにく だいずいんりょう ベーコン もうかざめ	たまねぎ コーン ピーマン にんにく トマト ごぼう にんじん	こめ あぶら こめこ コーンフレーク アーモンド ごま さとう ごまあぶら	794	33.4	
17	金	◆ すもじ(島根県の料理) 呉汁 ちくわのゆかり揚げ(2本) キャベツとこまつなのりし和え	さば あぶらあげ だいずいんりょう だいず とうにゅう みそ ちくわのり	にんじん れんこん しょうが たまねぎ だいこん ぶなしめじ こんにやく ながねぎ あかし キャベツ もやし こまつな	こめ さとう あぶら こめこ	742	34.1	<p>13日(月)【入梅(11日)】 梅雨入りの季節です。入梅は昔、田植えなど農作業の目安になっていました。この時期の鰯は脂がのっておいしく「入梅鰯」と呼びます。カリカリ梅のご飯と一緒に食べて、口をさっぱりさせましょう。</p> 
20	月	ご飯 ごま担々風スープ いかのチリソースがけ にらともやしのナムル	だいずいんりょう ぶたにく とうふ いか	にんにく にんじん ほうさい こまつな しょうが たまねぎ もやし にら	こめ ごまあぶら はるさめ ごま でんぶん あぶら さとう	761	29.4	
21	火	ご飯 冬瓜と油揚げの味噌汁 豚肉の甘辛だれ ごま和え	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	とうが ン キャベツ ほうれんそう ながねぎ にんにく りんご にんじん もやし こまつな	こめ あぶら さとう ごま	744	29.8	
22	水	セルフ焼きそばパン チンゲンサイと豆腐のスープ 夏みかん缶	ぶたにく あおのり だいずいんりょう とりにく とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン ぶなしめじ チンゲンサイ ながねぎ レモン なつみかん	こめこパン あぶら ちゅうかめん(こめこ) でんぶん ごまあぶら さとう	824	25.2	
23	木	ご飯 豆腐の中華煮 鰯のごま味噌だれ 切り干し大根のサラダ	だいずいんりょう ぶたにく いか とうふ あじ みそ	しょうが にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり	こめ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	776	39.2	
24	金	「ききょう」のかたち のにんじんを さがしてみてね!	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ だいずいんりょう まぐろフレーク	にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ	こめ あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	783	28.6	<p>11 給食文化を 伝えよう</p> 
27	月	ご飯 けんちん汁 豚肉の生姜炒め キャベツとささみの和風サラダ	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ ぶたにく とりにく わかめ	こんにやく しいたけ にんじん だいこん ながねぎ しょうが たまねぎ キャベツ こまつな	こめ じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう	756	35.3	
28	火	ご飯 もやしと油揚げの味噌汁 白身魚のココロ揚げ れんこんと枝豆のサラダ	だいずいんりょう あぶらあげ みそ もうかざめ	もやし たまねぎ ほうれんそう しょうが れんこん にんじん キャベツ えだまめ	こめ じゃがいも でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら	785	36.8	
29	水	ごま味噌つけ麺 コーンポテト 大根ときゅうりのカクテキ	ぶたにく みそ だいずいんりょう	にんにく しょうが にんじん ぶなしめじ こまつな ながねぎ たまねぎ りんご もも ようなし ナタデココ ぶどうジュース レモン	ちゅうかめん(こめこ) あぶら ごま オリーブあぶら じゃがいも ごまあぶら	764	28.2	
30	木	わかめご飯 トックスープ 鶏肉の中華ソースがけ あじさいゼリーポンチ	わかめ だいずいんりょう ぶたにく だいず とりにく かんてん	しょうが にんじん ほうさい ぶなしめじ こまつな ながねぎ たまねぎ りんご もも ようなし ナタデココ ぶどうジュース レモン	こめ あぶら トックもち ごまあぶら さとう でんぶん	755	33.1	<p><b>30日(木)梅雨の季節の料理</b> あじさいゼリーポンチは、給食センターで手作りしたぶどうゼリーや、ナタデココが入ったデザートです。あじさいの花をイメージして作ります。</p> 
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。 ◎豆乳欄の「□」はコーヒー豆乳です。 (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  
◎6月分給食費の口座引き落としは、6月30日(木)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  
◆: 放送原稿「いただきます」の発行日です。 ○: 大皿を出す料理です。