

Table with columns: 日曜 (Day of the 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 1st to 31st with specific menu items and nutritional information.

給食の実施日は学校によって異なります。 ※ 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

令和5年度5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とになる	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 月	○	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 鶏肉の抹茶塩こうじ焼き 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	キャベツ ながねぎ こなちゃ しょうが たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	745	40.2	<p>1日(月)【八十八夜】 2日は八十八夜です。季節の移り変わりの目安となる雑節の一つで、稲の種まきや茶摘みを始める目安としていました。この頃に摘んで作ったお茶を「新茶」といいます。給食では粉にしたお茶を塩麴に混ぜて、鶏肉に漬けて焼きます。</p> 
2 火	○	ご飯 すまし汁 いかの照り焼き 切り干し大根のサラダ 柏餅	だいずいんりょう とうふ かまぼこ いか まぐろフレーク	えのきたけ ほうれんそう ながねぎ きりほしだいこん にんじん きゅうり	こめ あぶら こめ さとう でんぷん かしわもち	751	33.4	
8 月	○	カレーライス 海藻入り 大根サラダ	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ だいずいんりょう かいそうミックス	にんにくしょうが たまねぎ にんじん エリンギ りんご だいこん キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	747	24.4	
9 火	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐のスープ 豚キムチ炒め フルーツ杏仁豆腐	だいずいんりょう とりにく とうふ ぶたにく みそ かんてん とうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ ながねぎ にんにくもやし はくさいキムチ りんご もも ようなしレモン	こめ あぶら でんぷん ごま ごまあぶら さとう	754	31.6	
10 水	○	揚げパン クラムチャウダー 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 レンズまめ とうにゅう あさり ほたて	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ アスパラガス にんにく	こめこパン あぶら さとう じゃがいも こめこ しょくぶつせいシュレッド オリーブあぶら	890	23.0	
11 木	○	ご飯 じゃが芋と厚揚げの味噌汁 ちくわの磯辺揚げ(2本) 鶏肉とこんにゃくの煮物	だいずいんりょう なまあげ みそ わかめ あぶらあげ ちくわ あおのり とりにく さつまあげ	こまつな ながねぎ ほうれんそう しょうが こんにゃく にんじん	こめ じゃがいも こめこ あぶら さとう	767	32.0	
12 金	○	ご飯 豆腐の中華煮 糸寒天のサラダ 美生柑	だいずいんりょう ぶたにく いか とうふ さつまあげ こんにゃくかんてん	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ こまつな みしょうかん	こめ でんぷん ごまあぶら さとう	748	34.1	
15 月	○	ご飯 もずくの和風スープ ししゃものカレー揚げ(2本) じゃが芋のそぼろ煮	だいずいんりょう なまあげ もずく からふとししゃも ぶたにく だいず	たまねぎ えのきたけ ながねぎ こまつな しょうが にんじん さやいんげん	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	720	25.7	
16 火	○	中華丼 こんにゃくサラダ カラマンダリンオレンジ	ぶたにく ちくわ いか だいずいんりょう	にんにくしょうが たまねぎ たけのこ きくらげ にんじん はくさい チンゲンサイ こんにゃく キャベツ きゅうり カラマンダリンオレンジ	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら さとう	752	29.1	
17 水	コ	スパゲッティミートソース マセドアンサラダ	ぶたにく ぶたレバー だいず レンズまめ だいずいんりょう(コーヒー) まぐろフレーク	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト えだまめ	げんまいめん オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも	793	25.2	
18 木	○	ご飯 豆乳担々風スープ いかの中華ソースがけ キャベツと茎わかめのサラダ	だいずいんりょう ぶたにく だいず とうふ とうにゅう いか くきわかめ	にんにく にんじん はくさい こまつな たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ ごまあぶら はるさめ ごま あぶら こめこ さとう でんぷん	747	34.1	
19 金	○	もぶりご飯(広島県の料理) 大平(広島県の料理) コロコロさめのごま揚げ 清見オレンジ	くろまめ あぶらあげ だいずいんりょう とりにく なまあげ もうかざめ	にんじん れんこん しょうが しいたけ こんにゃく ごぼう こまつな きよみオレンジ	こめ あぶら さとう さとも ごま でんぷん	745	37.3	
22 月	○	ご飯 肉じゃがカレー風味 ギンポのねぎ塩焼き おかひじきとツナのごま和え	だいずいんりょう ぶたにく ギンポ まぐろフレーク	にんにく たまねぎ にんじん しらたき ながねぎ おかひじき もやし キャベツ	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	747	33.0	
23 火	○	ご飯 わかめスープ 酢豚 にらともやしのナムル	だいずいんりょう とうふ わかめ ぶたにく	えのきたけ ながねぎ こまつな しょうが にんじん たまねぎ ピーマン もやし にら	こめ でんぷん ごまあぶら あぶら さとう	745	28.0	
24 水	○	米粉スライスパン コーンポタージュ タンドリーチキン にんじんサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう とりにく とうにゅうヨーグルト まぐろフレーク	たまねぎ コーン パセリ にんにく キャベツ にんじん きゅうり	こめこパン しょくぶつせいシュレッド こめこ あぶら さとう	792	30.8	
25 木	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 いわしハンバーグ 小松菜ともやしのお浸し	だいずいんりょう あぶらあげ みそ いわし とりにく とうにゅう かつおぶし	だいこん ぶなしめじ ながねぎ しょうが たまねぎ もやし こまつな にんじん	こめ じゃがいも ごま あぶら さとう でんぷん	747	40.9	
26 金	○	麻婆丼 春雨の中華サラダ 清見オレンジ	ぶたにく ぶたレバー だいず みそ とうふ だいずいんりょう	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほしいたけ きくらげ にんじん チンゲンサイ きよみオレンジ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	751	30.6	
29 月	○	コーンピラフ キャロットポタージュ チキンガーリックソテーマトソース フルーツ豆乳ヨーグルト	ベーコン だいずいんりょう とうにゅう とりにく とうにゅうヨーグルト	たまねぎ コーン パセリ にんじん にんにく トマト りんご もも ようなし ナタデココ	こめ あぶら じゃがいも しょくぶつせいシュレッド オリーブあぶら さとう	752	29.2	
30 火	○	ご飯 玉ねぎとえのきの味噌汁 鰹とじゃが芋の揚げがらめ じゃこサラダ	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ かつお ちりめんじゃこ	たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが だいこん にんじん きゅうり	こめ でんぷん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	746	31.7	
31 水	○	ごま味噌つけ麺 ベーコンポテト 大根ときゅうりの中華酢あえ	ぶたにく だいず みそ だいずいんりょう ベーコン しおこんぶ	にんにくしょうが にんじん もやし えのきたけ ながねぎ こまつな パセリ コーン きゅうり だいこん	ちゅうかめん(こめこ) あぶら ごま じゃがいも さとう ごまあぶら	741	29.6	
給食回数			20 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。

🍲：大皿を出す料理です。

◎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(水)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。

◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。 ◎豆乳欄の「コ」はコーヒー豆乳です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

