

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 (あかのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)				
1	木	○	チキンライス じゃがいもとこまつなのとうにゅうスープ しろみさかなのこうそうやき ダイスサラダ	とりにく だいずいんりょう ベーコン とうにゅう メルルーサ	たまねぎ パセリ にんにく にんじん コーン こまつな だいこん きゅうり えだまめ	こめ オリーブあぶら あぶら じゃがいも こめこ コーンフレーク さとう	586	25.0	5日(月)~9日(金) 【歯と口の健康週間】 (4日~10日)	
2	金	○	ごはん ちゅうかうふうもずくスープ スタミナいため きゅうりのちゅうかづけ	だいずいんりょう ぶたにく なまあげ もずく	たけのこ えのきたけ こまつな しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ りんご にら きゅうり	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	594	25.3	この1週間は歯を強くする食材や ふたたくにんにく(しょうが、海藻類)、かみごた えのある食材(ごぼう、いか、アー モンド)をたくさん使っています。よ く噛んで食べて、丈夫で健康な歯 を維持しましょう!	
5	月	○	ごはん こじる さばのしおやき ひじきとツナのどぼろりいため	だいずいんりょう あぶらあげ だいず とうにゅう みそ さば とりにく ひじき まぐろフレーク	しょうが にんじん だいこん ほししいたけ こまつな ながねぎ たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも あぶら さとう	591	26.1		
6	火	い	ひよこまめとごぼうのドライカレー かいどうサラダ	ぶたにく だいず ぶたレバー ひよこまめ レンズまめ だいずいんりょう(いちご) かいそうミックス	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	592	21.4		
7	水	○	きなこあげパン トックススープ じゃこサラダ	きなこ だいずいんりょう ぶたにく だいず ちりめんじゃこ あぶらあげ	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ もやし ながねぎ だいこん きゅうり	こめ パン あぶら さとう トクもち ごまあぶら	682	20.6	6/4~6/10 【歯と口の健康週間】	
8	木	○	わかめごはん けんちんじる いかにあまずあんかけ ごまあえ	わかめ だいずいんりょう あぶらあげ とうふ いか	ごぼう にんにく しょうが にんじん だいこん ながねぎ もやし こまつな	こめ ごまあぶら じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま	587	23.4		
9	金	○	ごはん こめコマロニスープ ポークチャップ アーモンドサラダ	だいずいんりょう ベーコン ぶたにく	セロリー たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく ぶなしめじ ピーマン キャベツ	こめ こめコマロニ あぶら こめ さとう アーモンド オリーブあぶら	594	23.8	12日 【入梅(11日)】 立春から135日目	
12	月	○	ごはん かみゆいじる いわしのからあげやくみだれかけ きゅうりのうめこんぶあえ あじさいゼリー	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ いわし しおこんぶ	ごぼう にんにく しょうが にんじん だいこん ながねぎ きゅうり うめ	こめ ごまあぶら じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま あじさいゼリー	604	21.8	にあたる6月11日ごろを入梅とい います。梅の実が熟す頃に梅雨 に入ることから「入梅」といわれる	
13	火	○	ごはん じゃがいものポターージュ とうふハンバーグケチャップソース カラフルサラダ	だいずいんりょう とうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ パセリ マッシュルーム だいこん きゅうり コーン にんにく	こめ あぶら じゃがいも コーンフレーク さとう でんぶん オリーブあぶら	652	23.9	ようになったという説があります。 12日はこの時期に旬を迎える鰯 と梅を使った献立です。	
14	水	○	ツナおろしスパゲッティ ポテトサラダ とうにゅういちごヨーグルト	まぐろフレーク のり だいずいんりょう ハム とうにゅうヨーグルト	だいこん にんじん きゅうり レモン	げんまいめん オリーブあぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	629	20.5	「かみなり汁」は、豆腐やこんにや くを炒めた時に出る雷のような	
15	木	○	キムチチャーハン とりにくとにらのスープ はるさめいりちゅうかやさいいため フルーツしらたま	ぶたにく みそ だいずいんりょう とりにく とうふ だいず	にんにく ほくさいキムチ ながねぎ ほししいたけ しょうが にら にんじん もやし チンゲンサイ りんご もも ようなし	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ しらたまもち	612	23.0	「バリバリ」とした音から名前が付 きました。梅雨の季節を感じなが ら、食べてみて下さい。	
16	金	○	ごはん とうふとなめこのみそしる さめのフライ こんにやくサラダ	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ そうかざめ わかめ あぶらあげ	だいこん なめこ こまつな ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ほうれんそう	こめ こめこ コーンフレーク あぶら さとう	622	26.4		
19	月	○	しよめし(みえけんのみょうり) ぞうへいじる(みえけんのみょうり) コロコロかじきのたつたあげ すいか	とりにく だいずいんりょう ぶたにく とうふ みそ かじき	にんじん ごぼう にんにく にんにく ほししいたけ だいこん れんこん キャベツ しょうが すいか	こめ あぶら さとう でんぶん	587	27.6		
20	火	○	ハヤシライス マゼドアンサラダ	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ だいずいんりょう 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 むぎ あぶら じゃがいも さとう	604	23.4	19日(月)(食育の日) 三重県の料理	
21	水	○	ジャージャーめん コーンポテト きゅうりとハムのナムル	ぶたにく だいず みそ だいずいんりょう ハム	にんにく しょうが ながねぎ たけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ コーン えだまめ もやし きゅうり	ちゅうかめん(こめこ) あぶら さとう でんぶん ごまあぶら オリーブあぶら じゃがいも	592	24.4	しよめしの「しよめし」は 三重県志摩市の方言で「しよ	
22	木	○	ごはん にくどうふ キャベツとえのきのおひたし れいとうみかん	だいずいんりょう ぶたにく やきどうふ かつおぶし	しょうが たまねぎ ほししいたけ らしたき にんじん キャベツ えのきたけ こまつな みかん	こめ さとう	599	26.2	ゆ」のことです。しよめしはしよ ゆ味の炊き込みご飯です。お祝 いやお祭りの時によく作られま	
23	金	○	ごはん ミネストローネ とりにくのマッシュポテトやき キャベツとこまつなのサラダ	だいずいんりょう ベーコン レンズまめ とりにく	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな	こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	596	23.8	す。 僧兵汁は三重県北部にある三嶽 寺発祥で、お肉やにんにく、季節 の野菜を具とした味噌仕立ての 汁です。戦国時代、織田信長の 侵略に対抗し、僧が戦いに備えて 力をつけるために食べた栄養 たっぷりの味噌汁です。	
26	月	○	ごはん さわにわん さわらのさいきょうやき にくじゃが	だいずいんりょう ぶたにく さわら みそ	きりほしだいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ したき さやいんげん	こめ あぶら さとう じゃがいも	587	25.2		
27	火	○	ごはん あつあげといかのちゅうかには はるさめのちゅうかサラダ グリーンハウスみかん	だいずいんりょう ぶたにく いか なまあげ	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ きゅうり みかん	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう	601	27.0		
28	水	コ	こめコスライスパン アスパラのクリームスープ ひきにくとだいずのトマトに にんじんサラダ	だいずいんりょう(コーヒー) ベーコン とうにゅう ぶたにく だいず まぐろフレーク	たまねぎ にんじん ぶなしめじ アスパラガス にんにく トマト キャベツ きゅうり	こめ パン じゃがいも こめこ オリーブあぶら さとう	590	21.4		
29	木	○	ごはん とんじる めばるのあまからあんかけ こまつなとえのきののりあえ	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ めばる のり	しょうが ごぼう にんにく にんじん だいこん えのきたけ キャベツ こまつな	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう	595	26.4	20日(火) 【畑野菜の日】	
30	金	○	ピピンバ わかめととうふのスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく みそ だいずいんりょう とうふ わかめ あぶらあげ	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ながねぎ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん はちみつレモンゼリー	605	22.2	ハヤシライスの人参は、 ふたつきしんしょう 福生市産を使用しています。	
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	650	26.8	

●給食の実施日は学校によって異なります。 ●豆乳欄の「い」はいちご豆乳、「コ」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。 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(金)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。

学校給食予定献立表

福生市学校給食センター


令和5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	木	○	チキンライス じゃが芋と小松菜の豆乳スープ 白身魚の香草焼き ダイズサラダ	とりにく だいずいんりょう ベーコン とうにゅう メルルーサ	たまねぎ バセリ にんにく にんじん コーン こまつな だいこん きゅうり えだまめ	こめ オリーブあぶら あぶら じゃがいも こめ コーンフレーク さとう	753	30.5	5日(月)~9日(金) 【歯と口の健康週間(4日~10日)】 この1週間は歯を強くする食材や(豚肉、人参、海藻類)、かみごたえのある食材(ごぼう、いか、アーモンド)をたくさん使っています。よく噛んで食べて、丈夫で健康な歯を維持しましょう！ 
2	金	○	ご飯 中華風もずくスープ スタミナ炒め きゅうりの中華漬け	だいずいんりょう ぶたにく なまあげ もずく	たけのこ えのきたけ こまつな しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ りんごにら きゅうり	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	768	31.8	
5	月	◆	ご飯 呉汁 鯖の塩焼き ひじきとツナのどほう炒め	だいずいんりょう あぶらあげ だいず とうにゅう みそ さば とりにく ひじき まぐろフレーク	しょうが にんじん だいこん ほししいたけ こまつな ながねぎ たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも あぶら さとう	782	33.9	
6	火	い	ひよこ豆とごぼうのドライカレー 海藻サラダ 	ぶたにく だいず ぶたレバー ひよこ豆 レンズまめ だいずいんりょう(いちご) かいそうミックス	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	755	27.0	6/4~6/10 【歯と口の健康週間】 
7	水	○	きなこ揚げパン トックスープ じゃこサラダ	きなこ だいずいんりょう ぶたにく だいず ちりめんじゃこ あぶらあげ	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ もやし ながねぎ だいこん きゅうり	こめ パン あぶら さとう トックもち ごまあぶら	924	26.0	
8	木	○	わかめご飯 けんちん汁 いかの甘酢あんかけ ごま和え	わかめ だいずいんりょう あぶらあげ とうふ いか	ごぼう こんにやく ほししいたけ にんじん だいこん ながねぎ もやし こまつな	こめ ごまあぶら じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま	752	28.8	12日 【入梅(11日)】 
9	金	○	ご飯 米粉マカロニスープ ポークチャップ アーモンドサラダ	だいずいんりょう ベーコン ぶたにく	セロリー たまねぎ にんじん コーン バセリ にんにく ぶなしめじ ビーマン キャベツ	こめ こめマカロニ あぶら こめ さとう アーモンド オリーブあぶら	768	30.0	立春から135日目に 当たる6月11日頃を入梅とい います。入梅は昔の人が田植え の時期や季節の変わり目を知 るためのものでした。梅の実が 熟す頃に梅雨に入ることから 「入梅」といわれるようになった という説があります。 12日はこの時期に旬を迎える鯛 と梅を使った献立です。 「かみなり汁」は、豆腐やこんに やくを炒めた時に出る雷のよう な「バリバリ」とした音から名前 が付きましました。梅雨の季節を感 じながら、食べてみてください。
12	月	○	ご飯 かみなり汁 鰯のから揚げ薬味だれかけ きゅうりの梅こんぶ和え あじさいゼリー	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ いわし しおこんぶ	ごぼう こんにやく にんじん ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり うめ	こめ ごまあぶら じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま あじさいゼリー	752	25.3	
13	火	○	ご飯 じゃがいものポタージュ 豆腐ハンバーグケチャップソース カラフルサラダ	だいずいんりょう とうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ バセリ マッシュルーム だいこん きゅうり コーン にんにく	こめ あぶら じゃがいも コーンフレーク さとう でんぶん オリーブあぶら	797	27.6	
14	水	○	ツナおろしスパゲッティ ポテトサラダ 豆乳いちごヨーグルト 	まぐろフレーク のり だいずいんりょう ハム とうにゅうヨーグルト	だいこん にんじん きゅうり レモン	げんまいめん オリーブあぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	815	25.8	
15	木	○	キムチチャーハン 鶏肉とにらのスープ 春雨入り中華野菜炒め フルーツ白玉	ぶたにく みそ だいずいんりょう とりにく とうふ だいず	にんにく ほくさいキムチ ながねぎ ほししいたけ しょうが にら にんじん もやし チンゲンサイ りんご もも ようなし	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ しらたまもち	791	29.3	
16	金	○	ご飯 豆腐となめこの味噌汁 さめのフライ こんにやくサラダ	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ もつかざめ わかめ あぶらあげ	だいこん なめこ こまつな ながねぎ しょうが こんにやく キャベツ きゅうり ほうれんそう	こめ こめコーンフレーク あぶら さとう	797	32.1	
19	月	○	しよいめし(三重県の料理) 僧兵汁(三重県の料理) コロコロかじきの竜田揚げ すいか	とりにく だいずいんりょう ぶたにく とうふ みそ かじき	にんじん ごぼう こんにやく にんにく ほししいたけ だいこん れんこん キャベツ しょうが すいか	こめ あぶら さとう でんぶん	748	34.7	
20	火	◆	ハヤシライス マゼアンサラダ 	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ だいずいんりょう 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 むぎ あぶら じゃがいも さとう	778	29.5	19日(月) 【食育の日】 三重県の料理 しよいめしの「しよい」は三重県 志摩市の方で「しょうゆ」のこ とです。しよいめしはしょうゆ味 の炊き込みご飯で、お祝いやお 祭りの時によく作られます。 僧兵汁は三重県北部にある山 嶽寺発祥で、お肉やこんにやく、 季節の野菜を具とした味噌汁立 ての汁です。戦国時代、織田信 長の侵略に対抗し、僧が戦いに 備えて力をつけるために食べら れた栄養たっぷりの味噌汁で す。 
21	水	○	ジャージャー麺 コーンポテト きゅうりとハムのナムル 	ぶたにく だいず みそ だいずいんりょう ハム	にんにく しょうが ながねぎ たけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ コーン えだまめ もやし きゅうり	ちゅうかめん(こめこ) あぶら さとう でんぶん ごまあぶら オリーブあぶら じゃがいも	763	30.9	
22	木	○	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 ほししいたけ しらたき にんじん キャベツ えのきたけ こまつな みかん	こめ さとう	761	33.3	
23	金	○	ご飯 ミネストローネ 鶏肉のマッシュポテト焼き キャベツと小松菜のサラダ	だいずいんりょう ベーコン レンズまめ とりにく	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな	こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	765	29.4	
26	月	○	ご飯 沢煮梅 鯖の西京焼き 肉じゃが	だいずいんりょう ぶたにく さわら みそ	きりぼしだいこん 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 さやいんげん	こめ あぶら さとう じゃがいも	766	33.0	
27	火	○	ご飯 厚揚げといかの中華煮 春雨の中華サラダ グリーンハウスみかん	だいずいんりょう ぶたにく いか なまあげ	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ きゅうり みかん	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう	770	34.3	
28	水	コ	米粉スライスパン アスパラのクリームスープ ひき肉と大豆のトマト煮 にんじんサラダ	だいずいんりょう(コーヒー) ベーコン とうにゅう ぶたにく だいず まぐろフレーク	たまねぎ にんじん ぶなしめじ アスパラガス にんにく トマト キャベツ きゅうり	こめ パン じゃがいも こめ オリーブあぶら さとう	805	27.6	
29	木	○	ご飯 豚汁 めばるの甘辛あんかけ 小松菜とえのきのりねえ	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ めばる のり	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん えのきたけ キャベツ こまつな	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう	764	32.7	20日(火) 【地産野菜の日】 ハヤシライスの 人参は、福生市産を 使用しています。 
30	金	○	ピピンパ わかめと豆腐のスープ はちみつレモンゼリー 	ぶたにく みそ だいずいんりょう とうふ わかめ あぶらあげ	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ながねぎ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん はちみつレモンゼリー	764	27.9	
給食回数				22 回			基準栄養量		830 34.2
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。									

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ◎豆乳欄の「い」はいちご豆乳、「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。

◎6月分給食費の口座引き落としは、6月30日(金)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。 ：大皿を出す料理です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351