


| 日 | 曜 | 豆乳 | 献立名 | 主 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) | | | | |
| 3 | 月 | フ | 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 しろみぎかなのこうそうやき キャベツとコーンのサラダ | とりにく だいずいんりょう(フルーツミックス)、 ハム、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、こまつな、キャベツ きゅうり、コーン | こめ、オリーブあぶら、あぶらとうにゅうクリームゆ じゃがいも はつがげんまいフレーク、さとう | 586 | 23.8 | 6月の旬の食材 鰯、鱈、きす、きゅうり、グリーンアスパラガス、枝豆、さやいんげん、新ごぼう、ピーマン、梅、小玉すいか | |
| 4 | 火 | ○ | ごはん ちゅうかふうもずくスープ ホイコーロー きゅうりのちゅうかつ汁 | だいずいんりょう、なまあげもずく、ぶたにく、さつまあげ みそ | たけのこ、えのきたけ、こまつなしょうが、にんにくにんじん、ほししいたけ、キャベツ、きゅうり | こめ、ごまあぶら、さとう でんぶん | 582 | 25.9 |  | |
| 5 | 水 | ○ | きぼこあげパン トックスープ かみかみサラダ | 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、にんにくにんじん、たけのこ ほししいたけ、もやし、ながねぎ こまつな、だいこん、きゅうり | こめこパン、あぶら、さとう トックもち、ごまあぶら | 644 | 22.2 | | |
| 6 | 木 | ○ | ごはん とりごぼうしる いかのかりんとうがらめ にくじゃが | だいずいんりょう、とりにく とうふ、わかめ、あぶらあげ、いか ぶたにく | しょうが、にんにくにんじん、ごぼう ながねぎ、ほうれんそう たまねぎ、しょうが | こめ、あぶら、こめこ、でんぶん さとう、じゃがいも | 582 | 31.0 | 4日(火)~10日(月) 【歯と口の健康週間】 この1週間は歯を強くする食材や、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! 4日「きゅうり」 5日「きなこ」 「ちりめんじゃこ」油揚げ 6日「ごぼう」「いか」 7日「根菜」「海藻」 10日「豆乳」 歯と口の健康週間 | |
| 7 | 金 | ココア | ひよこまめとこんさいのドライカレー かい豆腐サラダ すいか | 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(ココア) かい豆腐ミックス | にんにくにんじん、しょうが、セロリー ごぼう、れんこん、たまねぎ エリンギ、にんにくにんじん、キャベツ きゅうり、すいか | こめ、あぶら、さとう、こめこ | 612 | 20.1 |  | |
| 10 | 月 | ○ | コーンピラフ キャロットポタージュ ツナコロケ カラフルサラダ | だいずいんりょう、とうにゅう まぐろフレーク | たまねぎ、コーン、にんにくにんじん、きゅうり、にんにくにんじん | こめ、オリーブあぶら、あぶら じゃがいも、こめこ はつがげんまいフレーク、さとう | 673 | 17.8 | | |
| 11 | 火 | ○ | かりんとうめごはん けんちんじる いわしハンバーグ あじさいゼリー | だいずいんりょう、あぶらあげ とうふ、いわし、とりにく、みそ とうにゅう | うめ、こんにやく、ほししいたけ にんじん、だいこん、ながねぎ たまねぎ、しょうが | こめ、ごまあぶら、じゃがいも あぶら、さとう、でんぶん あじさいゼリー | 596 | 29.5 | | |
| 12 | 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 | にんにくにんじん、しょうが、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 とうにゅうクリームゆ じゃがいも | 584 | 24.7 | | |
| 13 | 木 | ○ | ハヤシライス マゼドアンサラダ れいとうみかん | 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 まぐろフレーク | にんにくにんじん、たまねぎ、にんじん トマト、えだまめ、みかん | こめ、もぎあぶら、こめこ じゃがいも、さとう | 698 | 25.6 |  | |
| 14 | 金 | ○ | ごはん とんじる めばるのあまからあんかけ こんにやくサラダ | 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 こんにやく | しょうが、ごぼう、こんにやく にんじん、だいこん、こまつな | こめ、あぶら、じゃがいも でんぶん、さとう、ごま | 586 | 25.2 | | |
| 17 | 月 | ○ | キムチチャーハン ちゅうかスープ 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 | にんにくにんじん、はくさい、キムチ ながねぎ、ほししいたけ、しょうが こまつな、にんじん、もやし、にら 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 | 620 | 24.4 | | |
| 18 | 火 | ○ | ごはん じゃぶ(とっりけんのりょうり) あじフライ ごえ(とっりけんのりょうり) | だいずいんりょう、とりにく とうふ、あぶらあげ、あじ、みそ | ごぼう、こんにやく、にんじん しいたけ、ながねぎ、トマト もやし、こまつな、えだまめ | こめ、あぶら、こめこ はつがげんまいフレーク、さとう | 585 | 27.7 | | |
| 19 | 水 | ト | こめこまるパン アスパラのとうにゅうクリームスープ 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、エリンギ、アスパラガス にんにくにんじん、キャベツ にんじん、きゅうり | こめこパン、じゃがいも、こめこ オリーブあぶら、さとう | 681 | 22.6 | | |
| 20 | 木 | ○ | ごはん なめこじる きすのからあげ(2まい) きりぼしだいこんのいりに | だいずいんりょう、とうふ あぶらあげ、みそ、わかめ、きす さつまあげ | なめこ、ながねぎ、にんじん きりぼしだいこん、ほししいたけ | こめ、でんぶん、あぶら、さとう | 589 | 24.1 |  | |
| 21 | 金 | ○ | ごはん こめコマカロニスープ タンドリーチキン アーモンドサラダ | だいずいんりょう、ハム レンズまめ、だいず、とりにく とうにゅうヨーグルト | セロリー、たまねぎ、にんじん コーン、パセリ、にんにくにんじん、 キャベツ | こめ、あぶら、こめコマカロニ アーモンド、オリーブあぶら さとう | 585 | 27.7 | 18日(火)【食育の日(19日)】 鳥取県の料理 | |
| 24 | 月 | ○ | ごはん にくとうふ こまつなともやしのおこんがえ じゃがいもとじゃこのあげがらめ | だいずいんりょう、ぶたにく やきとうふ、しおこんが ちりめんじゃこ | しょうが、たまねぎ、にんじん ほししいたけ、しらたき、もやし こまつな | こめ、さとう、ごまあぶら じゃがいも、でんぶん、あぶら | 581 | 25.7 | | |
| 25 | 火 | ○ | ごはん ミネストローネ さけのムニエル、レモンソースがけ ダイスサラダ | だいずいんりょう、ハム レンズまめ、さけ | にんにくにんじん、セロリー、たまねぎ にんじん、エリンギ、トマト レモン、パセリ、だいこん えだまめ | こめ、さとう、じゃがいも、あぶら こめこ、とうにゅうクリームゆ | 595 | 28.3 | | |
| 26 | 水 | ○ | ツナおろしパヴェッティ ポテトサラダ れいとうみかん | まぐろフレーク、のり だいずいんりょう | だいこん、にんじん、きゅうり みかん | 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 | 587 | 18.1 | | |
| 27 | 木 | ○ | ピゼンバ わかめととうふのスープ とうにゅういちごヨーグルト | ぶたにく、みそ、だいずいんりょう とりにく、とうふ、わかめ、あぶらあげ とうにゅうヨーグルト | にんにくにんじん、しょうが、もやし こまつな、にんじん、たまねぎ ながねぎ、ほうれんそう、レモン | こめ、ごまあぶら、さとう、あぶら でんぶん、いちごジャム | 622 | 27.2 | | |
| 28 | 金 | ○ | ごはん さわにわん さばのしおやき トマトにくじゃが | だいずいんりょう、ぶたにく さば、だいず | きりぼしだいこん、にんじん えのきたけ、しょうが、たまねぎ トマト、さやいんげん | こめ、あぶら、じゃがいも、さとう | 593 | 25.7 | | |
| 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 | 650 | 26.8 | |

●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。

●豆乳欄の「フ」はフルーツミックス豆乳、「ココア」はココア豆乳、「ト」はコーヒー豆乳です。

◆: 放送原稿「いただきます」の発行日です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

9 産卵を
戻さずよう



学校給食予定献立表

令和6年度6月

Table with columns: 日曜 (Day/Weekend), 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 チキンライス, ご飯 中華風もずくスープ, きなこ揚げパン, etc.

給食の実施日は学校によって異なります。
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。
豆乳欄の「フ」はフルーツミックス豆乳、「J」はココア豆乳、「コ」はコーヒー豆乳です。
放送原稿「いただきます」の発行日です。

(問い合わせ先)
福生市学校給食センター
(電話) 042-551-8351

