

れい

わ

ねん

ど

が

つ

令和7年度5月

が

つ

こ

う

き

う

し

ょ

く

よ

て

い

こ

ん

だ

て

ひ

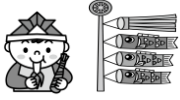
ょ

う

学校給食予定献立表

(小学校・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)	たんばく質 (g)	献立メモ
				おもに体をつくるものとなる (あかのためもの)	おもに体の調子を整える (みどりのためもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのためもの)			
1	木	ス	カレーライス ひよこまめのサラダ	ぶたにく、とりにく、レンズまめのむヨーグルト(ストロベリー) ひよこまめ	にんにく、しょうが、たまねぎにんじん、りんご、キャベツきゅうり	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こむぎ、さとう	590	20.1	11 福生市立福生小学校 ふつか、きん 2日(金) 【端午の節句(6日)】 端午の節句は男の子の健やかな成長を願う行事です。出世魚や柏餅を食べたり、兜を飾ったりしてお祝いします。 出世魚である「さごし」が成長するとどんな名前になるのか、調べてみるとおもしろいかも しれせんね。  なののか、すい 7日(水) 【八十八夜(1日)】 1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合図としていました。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揚げパンにまぶします。  おののか、すい 9日(金) 【潮干狩り】 潮干狩りの季節になりました。 あさりとりひじきを使って風味豊かな炊き込みご飯を作ります。  しょうご、ひ、にち 【金魚の日(19日)】 青森県の料理を二品紹介します。 
2	金	○	ごはん わかたけじる さごしのこうみやき きりぼしだいこんのサラダ かしわもち★	ぎゅうにゅう、とうふ、かまぼこ わかめ、さごし、ハム	たけのこ、ながねぎ、しょうが きりぼしだいこん、にんじん きゅうり	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら かしわもち	601	25.4	
7	水	○	まーちゃんあげパン ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく レンズまめ、だいず	こなちゃ、にんにく、セロリー たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ トマト、キャベツ、コーン	コッパン、あぶら、さとう バター、じゃがいも オリーブあぶら	588	23.1	
8	木	○	ごはん チンゲンサイととうふのたまごスープ ぶたキムチいため フルーツしらたま	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご ぶたにく、みそ	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 にら、パインアップル、もも	こめ、あぶら、でんぶん しらたまもち、さとう	591	23.6	
9	金	○	あさりとひじきのごはん だいこんとあぶらあげのみそしる ちくわのいそべやき(2ほん) あつあげのなんばんに	あさり、ひじき、ぎゅうにゅう あぶらあげ、わかめ、みそ ちくわ、あおのり、とりにく だいず、なまあげ	しょうが、にんじん、だいこん にんにく、ながねぎ ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぶん	621	30.1	
12	月	○	チキンピラフ キャロットポタージュ カップオムレツ★ サイダーゼリーポンチ	とりにく、ぎゅうにゅう レンズまめ、スキムミルク たまご、かんてん	にんじん、たまねぎ、えだまめ コーン、パセリ、パインアップル もも、レモン	こめ、バター、あぶら、じゃがいも さとう、サイダー	601	27.3	
13	火	○	ごはん あつあげとしめじのみそしる さばのしおやき だいこんとぶたにくのいために	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ わかめ、あぶらあげ、さば ぶたにく、だいず	にんじん、ぶなしめじ、こまつな ながねぎ、しょうが、だいこん こんにゃく、ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう	588	26.9	
14	水	○	ごまみそつけめん コンボテ だいこんときゅうりのちゅうかずあえ	ぶたにく、だいず、みそ ぎゅうにゅう、ベーコン	にんにく、しょうが、にんじん もやし、ながねぎ、チンゲンサイ コーン、パセリ、だいこん きゅうり	むしちゅうかめん、あぶら、ごま とうにゅうクリームゆ じゃがいも、さとう、ごまあぶら	590	24.1	
15	木	○	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる いわしハンバーグ うのはなのいりに	ぎゅうにゅう、みそ、わかめ いわし、とりにく、たまご とうにゅう、おから、あぶらあげ さつまあげ	たまねぎ、えのきたけ、しょうが にんじん、ほししいたけ ながねぎ、さやいんげん	こめ、あぶら、じゃがいも、パンこ ごま、さとう、でんぶん	590	30.2	
16	金	○	ごはん とんじる いかのあまずあんかけ こまつなもやしのおひたし (いとけずりぶし)	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ、いか かつおぶし	しょうが、ごぼう、こんにゃく にんじん、だいこん、ながねぎ もやし、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも こめこでんぶん、さとう	596	27.3	
19	月	○	バラやきどん(あおもりけんのりょうり) せんべいしる(あおもりけんのりょうり) りんごゼリー★	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく	にんにく、たまねぎ、にんじん りんご、にら、ごぼう、だいこん ほししいたけ、ながねぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう かやきせんべい、りんごゼリー	602	24.1	
20	火	○	ごはん じゃがいものそばろに めばるのてりやき おかひじきのごまあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず めばる、まぐろフレーク	しょうが、にんじん、たまねぎ グリーンピース、おかひじき もやし、キャベツ	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう でんぶん、ごま	584	26.2	
21	水	ブ	しょくパン じゃがいもとコーンのミルクスープ ししゃものフライ(2ほん) ツナマヨペースト	のむヨーグルト(プレーン) ウインナー、ぎゅうにゅう からふとししゃも まぐろフレーク	にんにく、たまねぎ、コーン パセリ	しょくパン、あぶら、じゃがいも こめ、こむぎ、パンこ ノンエッグマヨネーズ	597	25.7	
22	木	○	ごはん けんちんじる とりにくのからあげ こまつなとえのきののりあえ (きざみのり)	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ とりにく、のり	ごぼう、こんにゃく、ほししいたけ にんじん、だいこん、ながねぎ しょうが、えのきたけ、キャベツ こまつな	こめ、あぶら、ごまあぶら じゃがいも、こめこでんぶん さとう	592	25.8	
23	金	○	ごはん しおマーボーどうふ はるさめサラダ メロン★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず とうふ	しょうが、にんにく、たまねぎ たけのこ、きくらげ、ながねぎ にんじん、キャベツ、こまつな メロン	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、はるさめ	596	25.7	
26	月	○	ごはん たまねぎとえのきのみそしる しろみずかなのオーロラソースがけ キャベツとくきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、みそ、メルルーサ くきわかめ	たまねぎ、えのきたけ、こまつな レモン、キャベツ、にんじん きゅうり	こめ、あぶら、こむぎ、パンこ ノンエッグマヨネーズ、さとう	601	25.2	
27	火	○	ちゅうかどん こんにゃくサラダ ヨーグルト★	ぶたにく、うずらたまご、いか ぎゅうにゅう、ヨーグルト	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	こめ、むぎ、あぶら、でんぶん さとう、ごまあぶら	604	25.3	
28	水	○	やさしいたっぷりスープパゲッティ ポテトサラダ みかんゼリー★	ベーコン、ぶたにく、ぎゅうにゅう	にんにく、たまねぎ、にんじん えのきたけ、キャベツ、パセリ きゅうり	スパゲッティ、あぶら、バター じゃがいも ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	608	20.4	
29	木	180	ハヤシライス だいこんサラダ	ぶたにく、ぶたレバー レンズまめ、のむヨーグルト	セロリー、にんにく、たまねぎ にんじん、ぶなしめじ、トマト だいこん、コーン、こまつな	こめ、むぎ、あぶら、こむぎ さとうにゅうクリームゆ、さとう	590	20.7	
30	金	○	こうやどうふのそばろごはん キャベツとあぶらあげのみそしる とりにくのなんばんづけ ごまあえ	ぶたにく、こうやどうふ ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ とりにく	しょうが、にんじん ほししいたけ、キャベツ たまねぎ、もやし、こまつな	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも こめこでんぶん、ごま	592	27.1	
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。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。 《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

●牛乳欄の「ス」は飲むヨーグルト(ストロベリー)、「フ」は飲むヨーグルト(プレーン)、「180」は飲むヨーグルト(180ml)です。

(電話) 042-551-8351