令和7年度6月

学校給食予定献立表

（小学校・食物アレルギー対応給食）
福生市学校給食センター

日	曜	豆乳	献立名	主な材料とその働き おもに体をつくるもとになる （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）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	○	コーンピラフ じゃがいもとこまつなのとうにゅうスープ こめこマカロニグラタン コールスローサラダ	だいずいんりょう,ハム とうにゅう,ぶたにく	たまねぎ,コーン,にんにく にんじん,こまつな,エリンギ トマト,キャベツ	こめ,とうにゅうクリームゆ あぶら,じゃがいも,こめこ こめこマカロニ,コーンフレーク さとう	584	20.5
3	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づけ	だいずいんりょう,なまあげ もずく,ぶたにく,みそ さつまあげ	えのきたけ,にんじん,こまつな しょうが,にんにく,ほししいたけ はくさい,きゅうり	こめ,さとう,でんぷん ごまあぶら	582	26.0
4 ◆	水	○	メープルきなこあげパン こめこワンタンスープ **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 メープルシュガー,さとう こめこワンタン	650	22.2
5	木	○	ごはん **とりごぼうじる** **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,にんじん,ごぼう ながねぎ,ほうれんそう たまねぎ,しらたき	こめ,あぶら,こめこでんぷん さとう,じゃがいも	585	31.5
6	金	コ	**ひよこまめとこんさいのドライカレー** かいそうサラダ すいか	ぶたにく,とりにく,ぶたレバー だいず,ひよこまめ,レンズまめ だいずいんりょう(コーヒー) かいそうミックス	にんにく,しょうが,セロリー ごぼう,れんこん,たまねぎ エリンギ,にんじん,だいこん きゅうり,すいか	こめ,あぶら,さとう,こめこ	586	22.9
9	月	○	ごはん **マーボーどうふ** はるさめのちゅうかサラダ さくらんぼ(2つぶ)	だいずいんりょう,ぶたにく,みそ とうふ	しょうが,にんにく,ながねぎ たけのこ,ほししいたけ きくらげ,にんじん,こまつな さくらんぼ	こめ,あぶら,さとう,でんぷん ごまあぶら,はるさめ	580	26.9
10	火	○	**かりかりうめごはん** けんちんじる **いわしのさんがやき** **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 とうにゅう,みそ,のり	うめ,こんにゃく,ほししいたけ にんじん,だいこん,ながねぎ こまつな,しょうが,たまねぎ	こめ,あぶら,さつまいも コーンフレーク,でんぷん,さとう あじさいゼリー	600	26.3
11	水	○	ごもくあんかけめん コーンポテト フルーツあんにんどうふ	ぶたにく,いか,だいずいんりょう ハム,かんてん,とうにゅう	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,きくらげ,はくさい チンゲンサイ,パセリ,コーン りんご,もも,ようなし,レモン	こめこめん,あぶら,でんぷん とうにゅうクリームゆ じゃがいも,さとう	583	17.6
12	木	○	チキンカレーライス ツナサラダ	とりにく,だいずいんりょう まぐろフレーク	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,コーン	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも こめこ,さとう	583	19.1
13	金	○	ごはん とんじる めばるのあまからあんかけ こんにゃくサラダ 「☆」のかたちのにんじんをさがしてみてね！	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	しょうが,ごぼう,だいこん にんじん,こまつな,こんにゃく きゅうり	こめ,あぶら,じゃがいも でんぷん,さとう,ごま	584	25.1
16	月	○	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 さやいんげん	こめ,でんぷん,あぶら,さとう	584	24.3
17	火	○	ごはん ミネストローネ とりにくのマッシュポテトやき ダイスサラダ	だいずいんりょう,ハム 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,エリンギ,トマト キャベツ,だいこん,えだまめ	こめ,あぶら,さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	583	26.1
18	水	フ	こめこスライスパン 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(フルーツミックス),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,エリンギ アスパラガス,にんにく,トマト キャベツ,きゅうり	こめこパン,じゃがいも,こめこ あぶら,でんぷん オリーブあぶら,さとう	593	20.9
19 ◆	木	○	ごはん **ヒカド(ながさきけんのりょうり)** きびなごのカレーあげ **うらかみそぼろ(ながさきけんのりょうり)**	だいずいんりょう,ぶたにく まぐろ,きびなご,さつまあげ	にんじん,だいこん ほししいたけ,はねぎ,ごぼう こんにゃく,もやし	こめ,さつまいも,でんぷん あぶら,さとう,こめこでんぷん	580	26.1
20	金	○	キムチチャーハン ちゅうかコーンスープ 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,はくさいキムチ ながねぎ,ほししいたけ,コーン 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,でんぷん はるさめ,しらたまもち	609	22.3
23	月	○	ごはん にくどうふ こまつなともやしのしおこんぶあえ だいずとじゃこのあげがらめ	だいずいんりょう,ぶたにく やきどうふ,しおこんぶ,だいず 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,あぶら,でんぷん	581	25.3
24	火	○	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる あじのなんばんづけ えだまめとひじきのサラダ	だいずいんりょう,あぶらあげ みそ,わかめ,あじ,ひじき	たまねぎ,えのきたけ,ながねぎ にんじん,キャベツ,こまつな えだまめ	こめ,じゃがいも,でんぷん こめこ,あぶら,さとう	582	23.7
25	水	○	ツナおろしスパゲッティ 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,あぶら,さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	580	17.6
26	木	○	ビビンバ わかめととうふのちゅうかスープ てづくりヨーグルトふうみぜリー	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,かんてん とうにゅう	にんにく,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,もも	こめ,あぶら,さとう,でんぷん	585	26.3
27	金	○	ごはん さわにわん ししゃものさざれやき じゃがいものそぼろに	だいずいんりょう,ぶたにく あぶらあげ,からふとししゃも とりにく	きりぼしだいこん,にんじん えのきたけ,こまつな,パセリ しょうが,たまねぎ さやいんげん	こめ,ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク,あぶら じゃがいも,さとう	619	27.2
30	月	○	ごはん コーンポタージュ タンドリーチキン ひよこまめのサラダ	だいずいんりょう,ベーコン とうにゅう,とりにく,ひよこまめ	たまねぎ,にんじん,コーン パセリ,にんにく,キャベツ きゅうり	こめ,こめこ,あぶら オリーブあぶら,さとう	582	27.2
給食回数			21 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

献立メモ

6月の旬の食材

鯵、鰯、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、梅、小玉すいか

4日(水)～9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）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「ちりめんじゃこ」「油揚げ」
5日「ごぼう」「いか」6日「根菜」9日「豆腐」

10日(火)【入梅】

梅雨に入るこの時期に旬を迎える鰯と梅を使った献立です。梅干しには疲れをとる「クエン酸」があると言われています。

いわしのさんが焼きは鰯ミンチと鶏ひき肉で作っています。

あじさいをイメージしたぶどう味のゼリーも味わってみてください。

19日(木)【食育の日】【長崎県の料理】

「ヒカド」まぐろやさつま芋などが入った具沢山の汁です。長崎にいたポルトガル人が食べていたシチューを、地元の人々がアレンジして伝えたそうです。

「浦上そぼろ」野菜がたっぷり入った煮物です。昔は肉を食べませんでしたが、キリシタンの人々が豚肉を食べることを伝承し、広まったそうです。

27日(金)【地場野菜の日】

沢煮椀のにんじんや、じゃが芋のそぼろ煮のたまねぎ、じゃが芋などで地場産を使用する予定です。

◎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「コ」はコーヒー豆乳、「フ」はフルーツミックス豆乳です。
◆：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

（中学校・食物アレルギー対応給食）

学校給食予定献立表

令和7年度6月

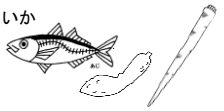
福生市学校給食センター

日	曜	豆乳	献立名	主な材料とその働き 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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	月	○	コーンピラフ じゃが芋と小松菜の豆乳スープ 米粉マカロニグラタン コールスローサラダ	だいずいんりょう,ハム とうにゅう,ぶたにく	たまねぎ,コーン,にんにく にんじん,こまつな,エリンギ トマト,キャベツ	こめ,とうにゅうクリームゆ あぶら,じゃがいも,こめこ こめこマカロニ,コーンフレーク さとう	757	25.5
3	火	○	ご飯 中華風もずくスープ 回鍋肉 きゅうりの中華漬け	だいずいんりょう,なまあげ もずく,ぶたにく,みそ さつまあげ	えのきたけ,にんじん,こまつな しょうが,にんにく,ほししいたけ はくさい,きゅうり	こめ,さとう,でんぷん ごまあぶら	754	32.7
4 ◆	水	○	メープルきなこ揚げパン 米粉ワンタンスープ **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 メープルシュガー,さとう こめこワンタン	741	28.5
5	木	○	ご飯 **鶏ごぼう汁** **いかのかりんとうがらめ** 肉じゃが	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,にんじん,ごぼう ながねぎ,ほうれんそう たまねぎ,しらたき	こめ,あぶら,こめこでんぷん さとう,じゃがいも	752	40.7
6	金	コ	**ひよこ豆と根菜のドライカレー** 海藻サラダ すいか	ぶたにく,とりにく,ぶたレバー だいず,ひよこまめ,レンズまめ だいずいんりょう(コーヒー) かいそうミックス	にんにく,しょうが,セロリー ごぼう,れんこん,たまねぎ エリンギ,にんじん,だいこん きゅうり,すいか	こめ,あぶら,さとう,こめこ	741	26.6
9	月	○	ご飯 **麻婆豆腐** 春雨の中華サラダ さくらんぼ(2粒)	だいずいんりょう,ぶたにく,みそ とうふ	しょうが,にんにく,ながねぎ たけのこ,ほししいたけ きくらげ,にんじん,こまつな さくらんぼ	こめ,あぶら,さとう,でんぷん ごまあぶら,はるさめ	741	34.1
10	火	○	**かりかり梅ご飯** けんちん汁 **いわしのさんが焼き** **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 とうにゅう,みそ,のり	うめ,こんにゃく,ほししいたけ にんじん,だいこん,ながねぎ こまつな,しょうが,たまねぎ	こめ,あぶら,さつまいも コーンフレーク,でんぷん,さとう あじさいゼリー	763	33.5
11	水	○	五目あんかけ麺 コーンポテト フルーツ杏仁豆腐	ぶたにく,いか,だいずいんりょう ハム,かんてん,とうにゅう	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,きくらげ,はくさい チンゲンサイ,パセリ,コーン りんご,もも,ようなし,レモン	こめこめん,あぶら,でんぷん とうにゅうクリームゆ じゃがいも,さとう	749	21.5
12	木	○	チキンカレーライス ツナサラダ	とりにく,だいずいんりょう まぐろフレーク	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,コーン	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも こめこ,さとう	792	24.3
13	金	○	ご飯 豚汁 めばるの甘辛あんかけ こんにゃくサラダ 「☆」のかたちのにんじんをさがしてみてね！	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	しょうが,ごぼう,だいこん にんじん,こまつな,こんにゃく きゅうり	こめ,あぶら,じゃがいも でんぷん,さとう,ごま	745	30.9
16	月	○	ご飯 なめこ汁 きすのから揚げ(2枚) 切り干し大根の炒り煮	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 さやいんげん	こめ,でんぷん,あぶら,さとう	742	28.5
17	火	○	ご飯 ミネストローネ 鶏肉のマッシュポテト焼き ダイスサラダ	だいずいんりょう,ハム 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,エリンギ,トマト キャベツ,だいこん,えだまめ	こめ,あぶら,さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	746	32.5
18	水	フ	米粉スライスパン アスパラの豆乳クリームスープ 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(フルーツミックス),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,エリンギ アスパラガス,にんにく,トマト キャベツ,きゅうり	こめこパン,じゃがいも,こめこ あぶら,でんぷん オリーブあぶら,さとう	778	26.8
19 ◆	木	○	ご飯 **ヒカド(長崎県の料理)** きびなごのカレー揚げ **浦上そぼろ(長崎県の料理)**	だいずいんりょう,ぶたにく まぐろ,きびなご,さつまあげ	にんじん,だいこん ほししいたけ,はねぎ,ごぼう こんにゃく,もやし	こめ,さつまいも,でんぷん あぶら,さとう,こめこでんぷん	741	33.3
20	金	○	キムチチャーハン 中華コーンスープ 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,はくさいキムチ ながねぎ,ほししいたけ,コーン 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,でんぷん はるさめ,しらたまもち	788	28.1
23	月	○	ご飯 肉豆腐 小松菜ともやしの塩昆布和え 大豆とじゃこの揚げがらめ	だいずいんりょう,ぶたにく やきどうふ,しおこんぶ,だいず 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,あぶら,でんぷん	745	32.0
24	火	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 鰺の南蛮漬け 枝豆とひじきのサラダ	だいずいんりょう,あぶらあげ みそ,わかめ,あじ,ひじき	たまねぎ,えのきたけ,ながねぎ にんじん,キャベツ,こまつな えだまめ	こめ,じゃがいも,でんぷん こめこ,あぶら,さとう	740	28.8
25	水	○	ツナおろしスパゲッティ ポテトサラダ 冷凍みかん	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,あぶら,さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	735	21.7
26	木	○	ビビンバ わかめと豆腐の中華スープ 手作りヨーグルト風味ゼリー	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,かんてん とうにゅう	にんにく,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,もも	こめ,あぶら,さとう,でんぷん	750	33.5
27	金	○	ご飯 沢煮椀 ししゃものさざれ焼き じゃが芋のそぼろ煮	だいずいんりょう,ぶたにく あぶらあげ,からふとししゃも とりにく	きりぼしだいこん,にんじん えのきたけ,こまつな,パセリ しょうが,たまねぎ さやいんげん	こめ,ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク,あぶら じゃがいも,さとう	776	32.4
30	月	○	ご飯 コーンポタージュ タンドリーチキン ひよこ豆のサラダ	だいずいんりょう,ベーコン とうにゅう,とりにく,ひよこまめ	たまねぎ,にんじん,コーン パセリ,にんにく,キャベツ きゅうり	こめ,こめこ,あぶら オリーブあぶら,さとう	740	33.2
給食回数			21 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

献立メモ

6月の旬の食材

鰺、鰯、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、梅、小玉すいか



4日(水)～9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）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「ちりめんじゃこ」「油揚げ」**5日**「ごぼう」「いか」**6日**「根菜」**9日**「豆腐」

10日(火)【入梅】

梅雨に入るこの時期に旬を迎える鰯と梅を使った献立です。梅干しには疲れをとる「クエン酸」があると言われています。**いわしのさんが焼き**は鰯ミンチと鶏ひき肉で作っています。**あじさいをイメージしたぶどう味のゼリー**も味わってみてください。

19日(木)【食育の日】長崎県の料理

「ヒカド」まぐろやさつま芋などが入った具沢山の汁です。長崎にいたポルトガル人が食べていたシチューを、地元の人々がアレンジして伝えたそうです 。

「浦上そぼろ」野菜がたっぷり入った煮物です。昔は肉を食べませんでしたが、キリシタンの人々が豚肉を食べることを伝承し、広まったそうです。

27日(金)【地場野菜の日】

沢煮椀のにんじんや、じゃが芋のそぼろ煮のたまねぎ、じゃが芋などで地場産を使用する予定です。

◎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「コ」はコーヒー豆乳、「フ」はフルーツミックス豆乳です。

◆：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