

令和7年度6月

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 ぱく質 (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となる (きいろのためもの)			
2	月	250ml	コーンピラフ じゃがいもとこまつなミルクスープ スペインふうオムレツ★ コーンスローサラダ	ぎゅうにゅう、ハム、スキムミルク まぐろフレーク、たまご	たまねぎ、コーン、にんにく にんじん、こまつな、トマト えだまめ、キャベツ	こめ、バター、あぶら、じゃがいも こめ、さとう	580	25.0	2日(月)【牛乳の日】(6月1日) 牛乳は成長期に欠かせない 「カルシウム」が豊富な食品で す。東京多摩地域でとれた牛 乳と、ミルクスープを出しま す。 
3	火	0	ごはん ちゅうかうもずくスープ ホイコーロー きゅうりのちゅうかつげ	ぎゅうにゅう、なまあげ、もずく ぶたにく、みそ、うずらたまご	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、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら	581	25.7	
4	水	0	メープルきなこあげパン ワントンスープ かみかみサラダ	きなこ、ぎゅうにゅう、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	コッペパン、あぶら メープルシュガー、さとう ワントンのかわ	586	25.8	
5	木	0	ごはん とりごぼろ汁 いかのかんとらがらめ にくじゃが	ぎゅうにゅう、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、こむぎこ でんぶん、さとう、じゃがいも	582	30.2	よっか すい このかかげつ は ぐち 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、 
6	金	180	ひよこめとご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、ひよこめ、レンズまめ のむヨーグルト 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、こむぎこ	586	23.1	健康週間 この1週間は歯を 強くする食材や、 
9	月	0	ごはん マーボー豆腐 はるさめのちゅうかサラダ さくらんぼ(2つぶん)★	ぎゅうにゅう、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、でんぶん ごまあぶら、はるさめ	585	26.3	かみこたえのある 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」 歯と口の健康週間 
10	火	0	けんちんじる いわしのさんがやき あじさいゼリー★	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ いわし、とり、にく、たまご、みそ のり	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 こまつな、しょうが、たまねぎ	こめ、あぶら、さつまいも、パンこ でんぶん、さとう、あじさいゼリー	622	25.0	
11	水	0	ごもく(あん)かけめん チーズポテト フルーツあんにと豆腐	ぶたにく、いか、ぎゅうにゅう ハム、チーズ	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、レモン パインアップル、もも	むしちゅうかめん、あぶら でんぶん、とうにゅうクリームゆ じゃがいも、さとう あんにと豆腐	588	23.2	
12	木	0	チキンカレーライス ツナサラダ	とり、にく、ぎゅうにゅう 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 こむぎ、さとう	583	20.1	
13	金	0	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	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ めばる	しょうが、ごぼう、だいこん にんじん、こまつな、こんにやく きゅうり	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶん、さとう、ごま	600	26.0	
16	月	0	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	ぎゅうにゅう、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、あぶら、でんぶん、さとう	593	24.8	10日(火)【入梅】 梅雨には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」があるとされています。 いわしのさんが焼きは鰯シ 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。 11日(水)【食育の日】長崎県 の料理 
17	火	0	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	ぎゅうにゅう、ハム、レンズまめ とり、にく、チーズ	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	596	27.5	
18	水	ス	はいがしよくパン 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	のむヨーグルト(ストロベリー) ベーコン、ぎゅうにゅう スキムミルク、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	はいがしパン、じゃがいも、こめ バター、あぶら、でんぶん オリーブあぶら、さとう	580	28.2	
19	木	0	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 うるかみぞぼろ(ながさきけんのりょうり)	ぎゅうにゅう、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 こんにやく、もやし	こめ、あぶら、さつまいも でんぶん、さとう こめ、でんぶん	585	27.1	
20	金	0	キムチチャーハン ちゅうかうたまごスープ はるさめいりちゅうかやさしいため フルーツしらたま	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう とうふ、だいず、たまご	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 こまつな、にんじん、もやし、にら パインアップル、もも	こめ、あぶら、さとう、でんぶん はるさめ、しらたまもち	604	22.6	
23	月	0	ごはん にくとうふ 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	ぎゅうにゅう、ぶたにく やきとうふ、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、あぶら、さとう、でんぶん	606	26.1	
24	火	0	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	ぎゅうにゅう、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、あぶら、じゃがいも でんぶん、こむぎ、さとう	587	24.3	
25	水	0	ツナおろしスパゲッティ (きざみのり) ポテトサラダ れいとうみかん★	まぐろフレーク、のり ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、きゅうり みかん	スパゲッティ、あぶら、さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	591	22.2	です。 「浦上そばろ」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、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。 
26	木	0	ビビンバ わかめととうふのたまごスープ フロズンヨーグルト★	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう とうふ、たまご わかめ、あぶらあげ フロズンヨーグルト	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	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら	585	24.4	
27	金	0	ごはん さわにわん しやものさざれやき じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、からふとしやも 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、あぶら ノンエッグマヨネーズ、パンこ じゃがいも、さとう	598	27.2	
30	月	0	ごはん コンボータージュ タンドリーチキン ひよこめめのサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン スキムミルク、なまクリーム とり、にく、ヨーグルト、ひよこめ	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、あぶら、バター、こむぎこ オリーブあぶら、さとう	624	29.7	27日(金)【地場野菜の日】 さわにわん 沢菜梗のにんじんや、じゃが 芋のそばろ煮のたまねぎ、じゃ が芋などで地産産物を使用する 予定です。 9月 地産産物 を応援しよう
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

◎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。

◎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。

◎牛乳欄の「180」は飲むヨーグルト(180ml)、「ス」は飲むヨーグルト(ストロベリー)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