

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	火	○	たこめし じゃがいもたまねぎのみそしる さばのこうみやき こまつなとえのきののりあえ	たこ、だいち、いんりょう なまあげ、みそ、わかめ、さば、のり	しょうが、ごぼう、えだまめ たまねぎ、えのきたけ、キャベツ こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう ごまあぶら	587	26.0	11月22日 【半夏生】 夏から数えて11目を半夏生 と言います。関西地方ではこの 日に豊作を願ってたこを食べる 風習があります。給食では たこ飯を作ります。	
2	水	○	あげパン ピーズチャウダー にんじんサラダ	だいち、いんりょう、とり、にく とうにゆう、しろいんげんまめ まぐろフレーク	たまねぎ、にんじん、えだまめ キャベツ、きゅうり、にんにく	こめ、こパン、あぶら、さとう じゃがいも とうにゆう、クリームゆ、こめこ オリブあぶら	671	20.7		
3	木	○	ごはん トックスープ スタミナのため すいか	だいち、いんりょう、ぶた、にく だいち	しょうが、にんじん、もやし チンゲンサイ、ながねぎ、にんにく たまねぎ、キャベツ、えのきたけ りんご、にら、すいか	こめ、あぶら、トックもち、ごま	589	24.5		
4	金	フ	ハヤシライス カラフルサラダ	ぶた、にく、レンズまめ だいち、いんりょう(フルーツミックス)	セロリ、にんにく、たまねぎ にんじん、エリンギ、トマト コーン、きゅうり	こめ、むぎあぶら、こめこ とうにゆう、クリームゆ じゃがいも、ごま、さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	609	19.7	7月(月)【七夕】 【地場野菜の日】 七夕には健康を願ってそうめん を食べる風習があります。今日 の給食はそうめんのかわりに春 雨の入った七夕汁と、福生市の 農家さんが作った星形 のきゅうりが入った サラダを作ります。	
7	月	○	ちらしずし たなぼたじる いかのてんぷら ほしのサラダ たなぼたデザート	とり、にく、こうやどろふ だいち、いんりょう、ぶた、にく あぶらあげ、かまぼこ、わかめ いか	にんじん、ほししいたけ、えだまめ だいこん、キャベツ、コーン きゅうり、ほうれんそう	こめ、さとう、あぶら、はるさめ こめ、たなぼたデザート	603	25.0		
8	火	○	ごはん ちゅうかコーンスープ ヤンニョムチキン きゅうりともしやしのおこんぶあえ	だいち、いんりょう、ベーコン とり、にく、しおこんぶ	たまねぎ、コーン、しょうが チンゲンサイ、ながねぎ、にんにく もやし、きゅうり	こめ、でんぶん、こめこ、でんぶん あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	610	25.5		
9	水	コ	ナスとトマトのスパゲッティ ポテトサラダ	ぶた、にく、だいち だいち、いんりょう(コーヒー)	にんにく、たまねぎ、ナス、トマト パセリ、にんじん、きゅうり	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	613	17.0	10日(木) 【茨城県の料理】 茨城県は、そばの栽培が盛ん で、けんちん汁にそばをつけて 食べるそうです。真だくさんの汁 を味噌と醤油で味付け するのが特徴です。 パイタ焼きは、舟をこく權をまな 板代わりにして鯛やさんまをたた いたものを焼いた漁師料理で す。カイイダ(權の板)が訛って「パ イタ」と呼ばれるように なりました。	
10	木	○	ごはん けんちんじる(いぼろきけんのりょうり) パイタ焼き(いぼろきけんのりょうり) キャベツとえのきのおひたし	だいち、いんりょう、なまあげ、みそ いなし、とり、にく、あぶらあげ かつおぶし	ごぼう、こんにやく、ほししいたけ にんじん、だいこん、れんこん ながねぎ、しょうが、たまねぎ キャベツ、えのきたけ、こまつな	こめ、ごまあぶら、さつまいも コーンフレーク、でんぶん、あぶら	594	27.5		
11	金	○	ごはん なつやさいマーボー こんにやくサラダ みかんゼリー	だいち、いんりょう、ぶた、にく だいち、みそ、とうふ わかめ、あぶらあげ	しょうが、にんにく、にんじん ほししいたけ、トマト、かぼちゃ ながねぎ、きピーマン、ピーマン こんにやく、だいこん、きゅうり ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、みかんゼリー	590	22.7		
14	月	○	ごはん なつやさいのみそしる さめのフライ かいそういりだいこんサラダ	だいち、いんりょう、あぶらあげ とうふ、みそ、もうかざめ かいそうミックス	たまねぎ、ナス、かぼちゃ しょうが、にんじん、だいこん キャベツ	こめ、こめこ、コーンフレーク あぶら、さとう	616	25.7		
15	火	○	ツナピラフ やさいスープ ちくわのマヨネーズやき(2はん) ミックスフルーツ	まぐろフレーク だいち、いんりょう、ウイナー ちくわ	にんじん、たまねぎ、ピーマン セロリ、えのきたけ、トマト ズッキーニ、キャベツ りんご、もも、ようなし、レモン、パセリ	こめ、とうにゆう、クリームゆ あぶら、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、さとう	592	18.1		
16	水	○	ジャージャーめん コーンポテト じゃこサラダ	ぶた、にく、だいち、みそ だいち、いんりょう、ベーコン ちりめんじゃこ、あぶらあげ	にんにく、しょうが、ごぼう、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、パセリ だいこん、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 とうにゆう、クリームゆ じゃがいも	654	25.3	17日(木)【土用の丑(19日)】 夏の土用には、「う」のつくものを 食べる風習があります。旬の瓜、 「冬瓜(すまし汁)」と「梅」(梅ちり ご飯)を食べると暑い夏に負けない 体を作りましょう!	
17	木	○	うめちりごはん とうがんのすまし汁 あじのかはやき にくじゃが	ちりめんじゃこ だいち、いんりょう、とうふ わかめ、あぶらあげ、あじ、ぶた、にく	うめ、にんじん、とうがん こまつな、しょうが、たまねぎ しらたき、さやいんげん ほうれんそう	こめ、あぶら、こめこ、でんぶん さとう、じゃがいも	591	23.5		
給食回数							13	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。 ◎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」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。

西多摩保健所からのお知らせ
水筒、やかんなど金属製の容器の使用方法にご注意ください

夏を迎え、冷たい飲み物を飲む機会も多くなってきました。でも、飲料を保管する場合には取り扱いに注意しないと、思わぬ事故につながる可能性があります。スポーツ飲料や果汁飲料などの酸性の飲料を金属製容器に入ると、使い方によっては金属成分が溶け出し、中毒を起こすことがあります。金属製の容器を使用する場合は、以下の点に注意しましょう。



- ① 容器の内部にサビや傷がないか、よく確認しましょう。
サビや傷があると、もともと飲み物が直接ふれない部分が見え、金属成分が溶け出すことがあります。
- ② 酸性の飲み物を長時間金属製の容器に保管しないようにしましょう。
炭酸飲料、乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料などの酸性の飲み物を金属製の容器に入ると、飲み物の中に金属が溶け出すことがあります。容器や飲み物の注意書きをよく確認し、使用しましょう。
- ③ 定期的に新しいものに交換しましょう。
古くなった容器は、劣化して内部が破損していることがあります。思わぬ事故を防ぐためにも、定期的に新しいものに交換しましょう。

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

学校給食予定献立表

令和7年度7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	火	○	たこ飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 鯖の香味焼き 小松菜とえのきののり和え	たこ、だいずいんりょう なまあげ、みそ、わかめ、さば、のり	しょうが、ごぼう、えだまめ たまねぎ、えのきたけ、キャベツ こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう ごまあぶら	749	32.7	1日(火)【半夏生】 夏まから数えて11日目を半夏生 と言います。関西地方ではこの 日に豊作を願ってたこを食べる 風習があります。給食ではたこ 飯を作ります。	
2	水	○	揚げパン ビーンズチャウダー にんじんサラダ	だいずいんりょう、とりにく どうにゅう、しろいんげん、まめ まぐるフレーク	たまねぎ、にんじん、えだまめ キャベツ、きゅうり、にんにく	こめ、こパン、あぶら、さとう じゃがいも どうにゅう、クリームゆ、こめこ オリブあぶら	910	26.6		
3	木	○	ご飯 トックスープ スタミナ炒め すいか	だいずいんりょう、ぶたにく だいず	しょうが、にんじん、もやし チンゲンサイ、ながねぎ、にんにく たまねぎ、キャベツ、えのきたけ りんご、にら、すいか	こめ、あぶら、トックもち、ごま	752	30.8		
4	金	フ	ハヤシライス カラフルサラダ	ぶたにく、レンズまめ だいずいんりょう(フルーツミッ クス)	セロリー、にんにく、たまねぎ にんじん、エリンギ、トマト コーン、きゅうり	こめ、むぎ、あぶら、こめこ どうにゅう、クリームゆ じゃがいも、ごま、さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	777	24.7	7日(月)【七夕】  【地場野菜の日】 七夕には健康を願ってそうめん を食べる風習があります。今日 の給食はそうめんのかわりに春 雨のいった七夕汁と、福生市の 農家さんが作った星形 のきゅうりが入った サラダを作ります。	
7	月	○	ちらし寿司 七夕汁 いかの天ぷら 星のサラダ 七夕デザート	とりにく、こうやどうふ だいずいんりょう、ぶたにく あぶらあげ、かまぼこ、わかめ いか	にんじん、ほししいたけ、えだまめ だいこん、キャベツ、コーン きゅうり、ほうれんそう	こめ、さとう、あぶら、はるさめ こめ、たなばたデザート	761	31.0		
8	火	○	ご飯 中華コーンスープ ヤンニョムチキン きゅうりともやしの塩昆布和え	だいずいんりょう、ベーコン とりにく、しおこんぶ	たまねぎ、コーン、しょうが チンゲンサイ、ながねぎ、にんにく もやし、きゅうり	こめ、でんぶん、こめこ、でんぶん あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	784	32.4		
9	水	コ	ナスとトマトのスパゲッティ ポテトサラダ	ぶたにく、だいず だいずいんりょう(コーヒー)	にんにく、たまねぎ、なす、トマト パセリ、にんじん、きゅうり	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	783	21.4	10日(木) 【茨城県の料理】 茨城県は、そばの栽培が盛ん で、けんちん汁にそばをつけて 食べるそうです。具だくさんの汁 を味噌と醤油で味付け するのが特徴です。 パイタ焼きは、舟をこぐ櫂をまな 板代わりにして鯛やさんまをたた いたものを焼いた漁師料理で す。カイイタ(櫂の板)が訛って「パ イタ」と呼ばれるように なったそうです。	
10	木	○	ごはん けんちん汁(茨城県の料理) パイタ焼き(茨城県の料理) キャベツとえのきのおひたし	だいずいんりょう、なまあげ、みそ いわし、とりにく、あぶらあげ かつおぶし	ごぼう、こんにやく、ほししいたけ にんじん、だいこん、れんこん ながねぎ、しょうが、たまねぎ キャベツ、えのきたけ、こまつな	こめ、ごまあぶら、さつまいも コーンフレーク、でんぶん、あぶら	772	34.9		
11	金	○	ご飯 夏野菜麻婆 こんにやくサラダ みかんゼリー	だいずいんりょう、ぶたにく だいず、みそ、どうふ わかめ、あぶらあげ	しょうが、にんにく、にんじん ほししいたけ、トマト、かぼちゃ ながねぎ、きび、ピーマン、ピーマン こんにやく、だいこん、きゅうり ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、みかんゼリー	747	28.7		
14	月	○	ご飯 夏野菜の味噌汁 さめのフライ 海藻入り大根サラダ	だいずいんりょう、あぶらあげ どうふ、みそ、もうかざめ かいそうミックス	たまねぎ、なす、かぼちゃ しょうが、にんじん、だいこん キャベツ	こめ、こめ、コーンフレーク あぶら、さとう	788	31.7		
15	火	○	ツナピラフ 野菜スープ ちくわのマヨネーズ焼き(2本) ミックスフルーツ	まぐるフレーク だいずいんりょう、ウインナー ちくわ	にんじん、たまねぎ、ピーマン セロリー、えのきたけ、トマト ズッキーニ、キャベツ りんご、もも、ようなし、レモン、パセリ	こめ、どうにゅう、クリームゆ あぶら、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、さとう	808	24.1		
16	水	○	ジャージャー麺 コーンポテト じゃこサラダ	ぶたにく、だいず、みそ だいずいんりょう、ベーコン ちりめんじゃこ、あぶらあげ	にんにく、しょうが、ごぼう、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、パセリ だいこん、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 どうにゅう、クリームゆ じゃがいも	845	32.1	17日(木)【土用の丑(19日)】 夏の土用には、「う」のつくものを 食べる風習があります。旬の瓜、 「冬瓜(すまし汁)と「梅(梅ちり ご飯)を食べて熱い夏に負けない 体を作りましょう!	
17	木	○	梅ちりご飯 冬瓜のすまし汁 鱈の蒲焼き 肉じゃが	ちりめんじゃこ だいずいんりょう、どうふ わかめ、あぶらあげ、あじ、ぶたにく	うめ、にんじん、とうが こまつな、しょうが、たまねぎ しらたき、さやいんげん ほうれんそう	こめ、あぶら、こめこ、でんぶん さとう、じゃがいも	751	28.9		
給食回数							13	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	

◎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。

《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

◎豆乳欄の「フ」はフルーツミックス豆乳、「コ」はコーヒー豆乳です。

(電話) 042-551-8351

◆ : 放送原稿「いただきます」の発行日です。

～ 西多摩保健所からのお知らせ ～

水筒、やかんなど金属製の容器の使用方法にご注意ください

夏を迎え、冷たい飲み物を飲む機会も多くなってきました。でも、飲料を保管する場合には取り扱いに注意しないと、思わぬ事故につながる可能性があります。スポーツ飲料や果汁飲料などの酸性の飲料を金属製容器に入ると、使い方によっては金属成分が溶け出し、中毒を起こすことがあります。

金属製の容器を使用する場合は、以下の点に注意しましょう。



- ① 容器の内部にサビや傷がないか、よく確認しましょう。**
サビや傷があると、もともと飲み物が直接ふれない部分が露出し、金属成分が溶け出すことがあります。
- ② 酸性の飲み物を長時間金属製の容器に保管しないようにしましょう。**
炭酸飲料、乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料などの酸性の飲み物を金属製の容器に入ると、飲み物の中に金属が溶け出すことがあります。容器や飲み物の注意書きをよく確認し、使用しましょう。
- ③ 定期的に新しいものに交換しましょう。**
古くなった容器は、劣化して内部が破損していることがあります。思わぬ事故を防ぐためにも、定期的に新しいものに交換しましょう。