

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となる (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となる (きいろのたべもの)				
8	水	コ	こめこスライスパン しろいんげんまめのトマトスープ とりにくのマッシュポテトやき にんじんサラダ	だいたいんりょう(コーヒー) レンズまめ、しろいんげんまめ ウインナー、とりにく まぐろフレーク	にんにく、セロリー、たまねぎ トマト、パセリ、にんじん、キャベツ きゅうり	こめこパン、あぶら、さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	602	25.5	とおか きん はなみ 10日(金)【花見】 はなみ おも きん はなみ たの お花見は、主に桜の花を眺めて楽し み、春の訪れや豊作を祝う日本の 風習です。給食では、お花見にちな みでちりし寿司と、桜の形のかまぼ こが入ったすまし汁を 作ります。 	
9	木	○	ごはん にくどうふ じゃこサラダ きよみオレンジ	だいたいんりょう、ぶたにく やきどうふ、ちりめんじゃこ あぶらあげ	しょうが、たまねぎ、しらたき ほししいたけ、グリーンピース にんじん、だいこん、こまつな きよみオレンジ	こめ、さとう、あぶら	593	24.4	こめ、さとう、あぶら こが入ったすまし汁を 作ります。 	
10	金	○	ちらしずし さくらすましじる さばのごまだれがけ はくさいとえのきのおひたし	とりにく、あぶらあげ だいたいんりょう、どうふ かまぼこ、さば、かつおぶし	にんじん、ほししいたけ、えだまめ だいこん、こまつな、みつぼ しょうが、はくさい、えのきたけ	こめ、さとう、あぶら、ごま でんぶん	593	27.3	こめ、さとう、あぶら、ごま でんぶん 	
13	月	○	ごはん あつあげとかのちゅうかに はるさめのちゅうかサラダ みしょうかん	だいたいんりょう、ぶたにく、いか なまあげ	しょうが、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、きくらげ、きゅうり みしょうかん	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら、はるさめ、さとう	589	26.9	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら、はるさめ、さとう 15日(水)【新1年生給食開始】 給食では、月に1回、花や星の 形をしたにんじん(ラッキーにん じん)が入ります。 4月は桜の形です。 	
14	火	○	ごはん だいこんとあぶらあげのみそしる コロコロさめのチリソース ぶたにくとひじきのいためもの	だいたいんりょう、どうふ あぶらあげのみそ、わかめ もろかざめ、ぶたにく、だいたい ずひじき	だいこん、ながねぎ、しょうが にんにく、たまねぎ、にんじん ぶなしめじ、コーン、こまつな	こめ、でんぶん、あぶら、さとう ごまあぶら	611	27.0	こめ、でんぶん、あぶら、さとう ごまあぶら 	
15	水	○	こめこまるパン やさいスープ どうふハンバーグイタリアン ソース カラフルサラダ	だいたいんりょう、ベーコン ぶたにく、どうふ、とうにゅう	セロリー、たまねぎ、にんじん ぶなしめじ、はくさい、にんにく トマト、だいこん、コーン、きゅうり	こめこパン、じゃがいも こめこマカロニ、コーンフレーク あぶら、でんぶん、さとう オリーブあぶら	662	23.2	こめこまるパン 16日(木)・17日(金) 【入学・進級祝い】 入学・進級おめでとうございます。 16日・17日はお祝いメニューです。 16日(木):お祝いの赤飯と、「祝」の 文字入りのなるとが入った沢煮糰子。 17日(金):お祝いデザート(いちごの ジュレ) 	
16	木	○	せきはん さわいわん とりにくのからあげ たけのこふきのいため	あずき、だいたいんりょう ぶたにく、なると、とりにく あぶらあげ	だいこん、にんじん、えのきたけ こまつな、しょうが、にんにく たけのこ、ふき	こめ、もちごめ、ごまあぶら でんぶん、さとう	591	28.8	こめ、もちごめ、ごまあぶら でんぶん、さとう 	
17	金	○	カレーライス キャベツとコーンのサラダ お祝いデザート(いちごのジュレ)	ぶたにく、ぶたレバー、レンズまめ だいたいんりょう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、コーン キャベツ	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、こめ、さとう お祝いデザート(いちごのジュ レ)	619	18.6	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、こめ、さとう お祝いデザート(いちごのジュ レ) 	
20	月	○	しょうゆめし(えひめけんのりょうり) はるやさいのみそしる じゃこてんか(えひめけんのりょうり) きよみオレンジ	とりにくのり、だいたいんりょう なまあげ、みそ、じゃこてん	にんじん、ごぼう、ほししいたけ さんざん、コーン、たまねぎ はるキャベツ、さやいんげん きよみオレンジ	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、こめ コーンフレーク	592	24.5	しょうゆめし(えひめけんのりょうり) はるやさいのみそしる じゃこてんか(えひめけんのりょうり) きよみオレンジ 毎月食育の日は郷土料理や世界 の料理にちなんだ給食が登場しま す。今月は愛媛県の料理を紹介しま す。 しょうゆめし:お祝い事に食べる 炊き込みご飯。旬の食材が入った しょうゆ風味の炊き込みご飯に刻み のりをせて頂きます。 じゃこ天:宇和島市沿岸とれる小 魚を丸ごとすりつぶして薄くのぼして 揚げたものです。 今月の果物(清見オレンジ、美生柑) は愛媛県が特産です。 	
21	火	○	ごはん にくじゃが ちくわのマヨネーズやき(2はん) ごまあぶら	だいたいんりょう、ぶたにく ちくわ、あおのり	しょうが、たまねぎ、にんじん たけのこ、さやいんげん、もやし こまつな	こめ、じゃがいも、さとう ノンエッグマヨネーズ、ごま	618	24.4	こめ、じゃがいも、さとう ノンエッグマヨネーズ、ごま 	
22	水	○	スパゲッティミートソース ポテトサラダ いちごヨーグルトふうみゼリー	ぶたにく、だいたい だいたいんりょう、かんでん とうにゅう	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、トマト きゅうり、レモン	げんまい、バスタースパゲッティ あぶら、さとう、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	631	19.2	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、こめ、さとう お祝いデザート(いちごのジュ レ) 	
23	木	○	ごはん けんちんじる かつおのあまずあん はくさいとかいそうのサラダ	だいたいんりょう、なまあげ かつお、かいそうミックス	ごぼう、にんにく、ほししいたけ にんじん、だいこん、ながねぎ しょうが、はくさい	こめ、ごまあぶら、じゃがいも でんぶん、あぶら、さとう	588	26.1	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、こめ、さとう お祝いデザート(いちごのジュ レ) 	
24	金	い	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 タンドリーフィッシュ チンゲンサイとハムのサラダ	だいたいんりょう(いちご) ぶたにく、とうにゅう、さわら ハム	たまねぎ、コーン、パセリ にんにく、にんじん、エリンギ こまつな、もやし、チンゲンサイ	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、じゃがいも、こめ ノンエッグマヨネーズ、さとう ごまあぶら	595	24.4	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、こめ、さとう お祝いデザート(いちごのジュ レ) 	
27	月	○	だけのごはん すましじる きびなごのからあげ しんじゃがいものうまき	とりにく、あぶらあげ だいたいんりょう、どうふ、わかめ きびなご、ぶたにく、だいたい ずさつまあげ	たけのこ、こまつな、しょうが にんじん、たまねぎ、えだまめ	こめ、あぶら、でんぶん じゃがいも、さとう	590	30.5	こめ、あぶら、でんぶん じゃがいも、さとう 	
28	火	○	ごはん ちゅうかふうもずくスープ スタミナため フルーツしらたま	だいたいんりょう、どうふ、もずく ぶたにく	たけのこ、もやし、チンゲンサイ しょうが、にんにく、ながねぎ たまねぎ、にんじん、キャベツ えのきたけ、りんご、にら も、しょうなし	こめ、あぶら、でんぶん、ごま さとう、しらたまもち	610	23.1	こめ、あぶら、でんぶん、ごま さとう、しらたまもち 	
30	木	○	ピピンパ トックススープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく、みそ、だいたいんりょう だいたいず	にんにく、しょうが、もやし こまつな、にんじん、たけのこ ほししいたけ、はくさい、ながねぎ	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう トックスもち はちみつレモンゼリー	616	20.9	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう トックスもち はちみつレモンゼリー 	
給食回数							16	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。◆ : 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「コ」はコーヒー・豆乳、「い」はいちご豆乳です。 (電話) 042-551-8351

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

髪の毛が出ていませんか?

マスクから鼻と口が出ていませんか?


給食着は清潔ですか?

爪は短く切っていますか?

手をきれいに洗いましたか?

体調は悪くないですか?

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。



配膳 正しい置き方をしていますか?



これを参考に自分の配膳をチェックしてみましょう。正しい配膳はスムーズに食事をするための第一歩です。

学校給食予定献立表

令和8年度4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				
8	水	コ	米粉スライスパン 白いんげん豆のトマトスープ 鶏肉のマッシュポテト焼き にんじんサラダ	だいたいんりょう(コーヒー) レンズまめしろいんげんまめ ウインナー、とりこ まぐろフレーク	にんにく、セロリー、たまねぎ トマト、パセリ、にんじん、キャベツ きゅうり	こめ、ゴハン、あぶら、さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	803	34.2	10日(金)【花見】 お花見は、主に桜の花を眺めて楽し み、春の訪れや豊作を祝う日本の 風習です。給食では、お花見にちな んでちらし寿司と、桜の形のかまぼ こが入ったずまし汁を 作ります。 	
9	木	○	ご飯 肉豆腐 じゃこサラダ 清見オレンジ	だいたいんりょう、ぶたにく やきどうふ、ちりめんじゃこ あぶらあげ	しょうが、たまねぎ、しらたき ほししいたけ、グリーンピース にんじん、だいこん、こまつな きよみオレンジ	こめ、さとう、あぶら	757	30.7		
10	金	○	ちらし寿司 桜のずまし汁 鯖のごまだれがけ 白菜とえのきのおひたし	とりこ、あぶらあげ だいたいんりょう、とうふ かまぼこ、さば、かつおぶし	にんじん、ほししいたけ、えだまめ だいこん、こまつな、みつば しょうが、はくさい、えのきたけ	こめ、さとう、あぶら、ごま でんぶん	755	33.6		
13	月	○	ご飯 厚揚げといかの中華煮 春雨の中華サラダ 美生柑	だいたいんりょう、ぶたにく、いか なまあげ	しょうが、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、きくらげ、きゅうり みしょうかん	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら、はるさめ、さとう	754	34.0	15日(水)【新1年生給食開始】 給食では、月に1回、花や星の 形をしたにんじん(ラッキョーに んじん)が入ります。 4月は桜の形です。 	
14	火	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 コロコロさめのチリソース 豚肉とひじきの炒めもの	だいたいんりょう、とうふ あぶらあげ、みそ、わかめ もつかざめ、ぶたにく、だいた いずひじき	だいこん、ながねぎ、しょうが にんにく、たまねぎ、にんじん ぶなしめじ、コーン、こまつな	こめ、でんぶん、あぶら、さとう ごまあぶら	788	34.5		
15	水	◆	米粉丸パン 野菜スープ 豆腐ハンバーグイタリ アンスソース カラフルサラダ	だいたいんりょう、ベーコン ぶたにく、とうふ、とうにゅう	セロリー、たまねぎ、にんじん ぶなしめじ、はくさい、にんにく トマト、だいこん、コーン、きゅうり	こめ、ゴハン、じゃがいも こめ、マカロニ、コーンフレーク あぶら、でんぶん、さとう オリーブあぶら	902	29.8	16日(木)・17日(金) 【入学・進級祝い】 入学・進級おめでとうございま す。 16日・17日はお祝いメニューです。 16日(木):お祝いの赤飯と、「祝」 の文字入りのなるとうが入った沢煮 焼。 17日(金):お祝いデザート(いちご のジュレ) 	
16	木	○	赤飯 沢煮焼 鶏肉のから揚げ たけのことさきの炒め煮	あずき、だいたいんりょう ぶたにく、なるとりこ、 あぶらあげ	だいこん、にんじん、えのきたけ こまつな、しょうが、ごんにやく たけのこ、さき	こめ、もちこめ、ごま、あぶら でんぶん、さとう	751	34.9		
17	金	○	カレーライス キャベツとコーンのサラ ダ お祝いデザート(いちご のジュレ)	ぶたにく、ぶたレバー、レン ズまめ だいたいんりょう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、コーン キャベツ	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、こめ、さとう おいわいデザート(いちごの ジュレ)	783	23.1		
20	月	◆	しょうゆめし(愛媛県の料理) 春野菜の味噌汁 じゃこ天カツ(愛媛県の料理) 清見オレンジ	とりこ、のり、だいたいんりょう なまあげ、みそ、じゃこてん	にんじん、ごぼう、ほししいた け、さんさい、コーン、たまねぎ はるキャベツ、さやいんげん きよみオレンジ	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、こめ、 コーンフレーク	750	30.1	20日(月) 【食育の日(毎月19日)】 ～愛媛県の料理～ 	
21	火	○	ご飯 肉じゃが ちくわのマヨネーズ焼き(2本) ごま和え	だいたいんりょう、ぶたにく ちくわ、あおのり	しょうが、たまねぎ、にんじん しらたき、さやいんげん、もやし こまつな	こめ、じゃがいも、さとう ノンエッグマヨネーズ、ごま	759	28.5		
22	水	○	スパゲッティミートソース ポテトサラダ いちごヨーグルト風味ゼリー	ぶたにく、だいた いずひじき、かんとん とうにゅう	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、トマ ト、きゅうり、レモン	げんまい、パスタ、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 いちごジャム	811	23.6		
23	木	○	ご飯 けんちん汁 鰹の甘酢あん 白菜と海藻のサラダ	だいたいんりょう、なまあげ かつお、かいそうミックス	ごぼう、ごんにやく、ほししいた け、にんじん、だいこん、ながねぎ しょうが、はくさい	こめ、ごまあぶら、じゃがいも でんぶん、あぶら、さとう	753	33.0		
24	金	い	コーンピラフ じゃが芋と小松菜の豆乳ス ープ タンドリーフィッシュ チンゲンサイとハムのサラ ダ	だいたいんりょう(いちご) ぶたにく、とうにゅう、さ わらハム	たまねぎ、コーン、パセリ にんにく、にんじん、エリンギ こまつな、もやし、チンゲンサイ	こめ、とうにゅう、クリーム ゆあぶら、じゃがいも、こめ ノンエッグマヨネーズ、さ とうごまあぶら	750	30.6		
27	月	○	たけのご飯 ずまし汁 きびなごのから揚げ 新じゃが芋のうき煮	とりこ、あぶらあげ だいたいんりょう、とうふ、わか め きびなご、ぶたにく、だいた いずさつまあげ	たけのこ、こまつな、しょうが にんじん、たまねぎ、えだまめ	こめ、あぶら、でんぶん じゃがいも、さとう	763	38.9		
28	火	○	ご飯 中華風もずくスープ スタミナ炒め フルーツ白玉	だいたいんりょう、とうふ、も ずく ぶたにく	たけのこ、もやし、チンゲンサイ しょうが、にんにく、ながねぎ たまねぎ、にんじん、キャベツ えのきたけ、りんご、にら も、ようなし	こめ、あぶら、でんぶん、ご ま、さとう、しらたまもち	789	29.2		
30	木	○	ピザンバ トックスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく、みそ、だいたいんり ょう だいたいず	にんにく、しょうが、もやし こまつな、にんじん、たけの ほししいたけ、はくさい、なが ねぎ	こめ、むぎ、ごまあぶら、さ とう トックもち はちみつレモンゼリー	770	25.9		
給食回数							16	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	30日(木)【地場野菜の日】 

◎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。◆ : 放送原稿「いただきます」の発行日です。

◎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、「い」はいちご豆乳です。

(問い合わせ先)

福生市学校給食センター
(電話) 042-551-8351

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。



配ぜん 正しい置き方をしていますか?

