令和6年度5月

## 学校給食予定献立表

福生市学校給食センター

令和6年度5月							福生市学校給食センター		
_	曜	牛乳	献立名	主力	な 材 料 と そ の T	働 き I	エネ ルギー	たん ぱく質	献立メモ
П	唯	乳	服 业 名	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	(kcal)	(g)	TO
1	水	0	抹茶揚げパン   「穴」のかたち   ホワイトシチュー   ひよこ豆のサラダ   がしてみてね!	ぎゅうにゅうとりにく レンズまめなまクリーム ひよこまめ	こなちゃ,にんにく,たまねぎ にんじん,パセリ,キャベツ きゅうり	ミルクパン,あぶら,さとう じゃがいも,こむぎこ とうにゅうクリームゆ オリーブあぶら	840	30.1	1日(水)八十八夜 1日は八十八夜です。 季節の移り変わりの目安と
2 ♦	木	0	ご飯 <b>若竹汁</b> さ <b>ごしの香味焼き</b> 切り干し大根のサラダ <b>柏餅★</b>	ぎゅうにゅう,とうふ,かまぼこ わかめ,さごし,あぶらあげ	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	774	34.0	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
7	火	0	ハヤシライス 海藻入り大根サラダ りんごゼリー★	ぶたにく,ぶたレバー, レンズまめ,ぎゅうにゅう かいそうミックス	セロリー,にんにく,たまねぎ にんじん,エリンギ,トマト だいこん,コーン	こめ、むぎあぶら、こむぎこ とうにゅうクリームゆ、さとう りんごゼリー	840	27.2	す。 給食では粉にしたお茶を 揚げパンにまぶします。
8	水	٦	<b>あさいとほたてのか!ームスパゲッティ</b> キャベッとアスパラのサラダ メロン★	ベーコン,とりにく ぎゅうにゅう,スキムミルク あさり,ほたてなまクリーム チーズ,コーヒーミルク	にんにく,たまねぎ,エリンギ パセリ,キャベツ,にんじん アスパラガス,メロン	スパゲッティ,オリーブあぶら あぶら,こめこ,さとう	787	34.1	11 BERFER
9	木	0	大豆のそぼろご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 こまいの南蛮漬け ごま和え	ぶたにくだいず,ぎゅうにゅう あぶらあげ,みそ,こまい	しょうが、にんじん、ほししいたけ ながねぎ、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 でんぷん,ごま	750	31.7	(2.11(木)
10	金	0	ご飯 チンゲンサイと豆腐の卵スープ 豚キムチ炒め フルーツ白玉	ぎゅうにゅう,とうふ,たまご ぶたにく,みそ	にんじん,たまねぎ,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,みかん	こめ,あぶら,でんぷん,ごま ごまあぶら,しらたまもち,さとう	838	32.6	【端午の節句(5日)]
13	月	0	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ メロン★	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず 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,にら,メロン	こめ,あぶら,さとう,でんぷん ごまあぶら,はるさめ	754	31.9	5日は端午の節句です。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
14	火	0	ご飯 じゃが芋と厚揚げの味噌汁 鯖の塩焼き 大根と豚肉の炒め煮	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	こまつなながねぎ,しょうが にんじん,だいこん,こんにゃく ほうれんそう	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう	831	32.7	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
15	水	0	黒砂糖食パン ABC野菜スープ 白身魚のマスタードソース マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにくだいず レンズまめ,メルルーサ まぐろフレーク	たまねぎ.にんじん.えのきたけ キャベツ.えだまめ	くろざとうパン,マカロニ あぶら,さとう,はちみつ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	765	38.5	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 しれませんね。 11 鉄野*
16	木	0	ひじきご飯 けんちん汁 異肉のはちみつ焼き 小松菜ともやしのおひたし (糸削り節)	ぶたにく、ひじき、だいず さつまあげ、ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、とりにく かつおぶし	にんじん,ごぼう,こんにゃく ほししいたけ,だいこん, ながねぎ,しょうが にんにく,もやし,こまつな	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら さといも,はちみつ	743	36.6	8日(水)【瀬干狩り】
17 <b>♦</b>	金	0	海軍カレーライス アーモンドサラダ 湘南ゴールドゼリー★	とりにく、レンズまめ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが.たまねぎ にんじん.りんご.フルーツチャツネ, キャベッ.きゅうり	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、アーモンド、さとう しょうなんゴールドゼリー	874	27.4	潮干狩りの季節になりました。 クラムチャウダーの「clam」は アサリやハマグリなどの貝の
20	月	0	中華井 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,でんぷん ごまあぶら,さとう	787	32.1	ことです。 給食では、旬のアサリと ホタテを使ってクリーム
21	火	0	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 いわしハンバーグ うの花の炒り煮	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,でんぷん	784	40.1	スパゲッティを作ります。
22	水	0	ミルクパン ミネストローネ チキンカツ 枝豆とひじきのサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン レンズまめ,とりにく,ひじき	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、トマト、パセリ キャベツ、えだまめ、こまつな	ミルクパン,さとう,じゃがいも マカロニ,こむぎこ,パンこ あぶら	803	37.9	
23	木	0	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 めばるの照り焼き おかひじきとツナのごま和え	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 でんぷん,ごま	771	34.7	17日(金)
24	金	0	ご飯 豚汁 いかの甘酢あんかけ 小松菜とえのきののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう,ぶたにく あぶらあげ,とうふ,みそ,いか のり	しょうが、ごぼう、こんにゃく にんじん、だいこんながねぎ えのきたけ、キャベツ、こまつな	こめ,あぶら,じゃがいも でんぷん,さとう	784	34.8	食育の日(19日) ご当地メニュー ~神奈川県~
27	月	0	ご飯 玉ねぎとえのきの味噌汁 鰹の磯風味揚げ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう.とうふ あぶらあげ.みそ.かつお あおのり.ちりめんじゃこ	たまねぎ,えのきたけ,こまつな しょうが,にんじん,だいこん きゅうり	こめ,あぶら,でんぷん,さとう ごまあぶら	775	37.3	海軍にゆかりの深い 神奈川県 横須賀市の 名物料理であるカレーと、
28	火	0	エビピラフ キャロットポタージュ カップオムレツ★ ミックスフルーツポンチ	えび.ぎゅうにゅう レンズまめ.スキムミルク なまクリーム.たまご	にんじん,たまねぎ,パセリ パインアップル,みかん,レモン	こめ,パター とうにゅうクリームゆ,じゃがいも カットゼリー(マスカット),さとう	853	35.0	神奈川県生まれの湘南 ゴールドという柑橘を使った ゼリーが登場します。
29	水	0	ごま味噌つけ麺 コーンチーズポテト 大根ときゅうりの中華酢和え	ぶたにくだいず,みそ ぎゅうにゅう,ベーコン チーズ,しおこんぶ	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	756	30.6	9 31日(金) 【旬の食材 もずく】
30	木	0	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鮭の塩こうじ焼き 厚揚げの南蛮煮	ぎゅうにゅう,あぶらあげ, わかめ,,みそ, さけ,ぶたにく だいず,なまあげ	だいこん,にんじん,しょうが にんにくながねぎ, ほうれんそう	こめ,あぶら,じゃがいも ごまあぶら,さとう,でんぷん	760	40.6	日本では99%が沖縄県で 生産されているもずくは、 4月~6月頃に最盛期を
31	金	0	ご飯 <b>もずくの和風スープ</b> ししゃものカレーフライ(2本) 味噌バター肉じゃが	ぎゅうにゅう,とりにく なまあげ,もずく からふとししゃも,ぶたにく,みそ	たまねぎ,えのきたけ, こまつな,ながねぎ,にんじん, しらたき,コーン	こめ,あぶら,こむぎこ パンこ,じゃがいも,さとう バター	804	34.1	迎えます。 給食では和風スープに 使います。
			給食回数	21 🔟					11 和食文化を
※ 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。 ★: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。

◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルクです。

\*ゼンターまであ同い合わせください。 ◆: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

## 学校給食予定献立表

令和6年度5月

福生市学校給食センター

令和6年度5月 福生市学校給食セン									量生の子校結長センター	
日	曜	豆乳	献立名	主 カ おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整える	働 き おもにエネルギーのもとになる	エネ ルギー	たん ぱく質	献立メモ	
1	水		抹茶場げパン ☆」のかたち ホワイトシチュー のにんじんをさ	だいずいんりょう,とりにく	おもに体の調子を全える こなちゃ,にんにく,たまねぎ にんじん,パセリ,キャベツ	こめこパン,あぶら,さとう じゃがいも,こめこ	(kcal) 907	(g) 25.7	1日(水)八十八夜 1日は八十八夜です。	
	,,,		ひよこ豆のサラダ がしてみてね! ご飯 若竹汁	ひよこまめ だいずいんりょうとうふ	きゅうり たけのこながねぎ しょうが	とうにゅうクリームゆ オリーブあぶら			季節の移り変わりの目安と なる雑節の一つで、稲の種	
2 ♦	木	0		かまぼこ,わかめ,さごし あぶらあげ	きりぼしだいこん,にんじん きゅうり	こめ,さとう,ごまあぶら,あぶら かしわもち	751	33.4	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	
7	火	0	りんごゼリー	ぶたにく,ぶたレバー レンズまめ だいずいんりょう かいそうミックス	セロリー,にんにく,たまねぎ にんじん,エリンギ,トマト だいこん,コーン	こめ,むぎ,あぶら,こめこ とうにゅうクリームゆ,さとう りんごゼリー	802	25.9	す。 給食では粉にしたお茶を	
8	水	⊐	あさいとほたての豆乳ケリーム スパゲッティ キャベツとアスパラのサラダ メロン	ベーコン,とりにく,とうにゅう あさり,ほたて だいずいんりょう(コーヒー)	にんにくたまねぎ,エリンギ パセリ,キャベツ,にんじん アスパラガス,メロン	げんまいめん,オリーブあぶら あぶら,こめこ とうにゅうクリームゆ,さとう	747	28.1	揚げパンにまぶします。	
9	木	0	大豆のそぼろご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 こまいの南蛮漬け ごま和え	ぶたにくだいず だいずいんりょう,あぶらあげ みそ,こまい	しょうが、にんじん ほししいたけ、ながねぎ 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 でんぷん,ごま	756	31.8	(0,11)	
10	金	0	ご飯	だいずいんりょう,とりにく とうふ,ぶたにく,みそ	にんじん.たまねぎ.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 りんご.もも.ようなし	こめ.でんぷん.ごま ごまあぶら さとう,しらたまもち	862	33.6	2日(木) 【端午の節句(5日)】	
13	月	0	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ メロン	だいずいんりょう,ぶたにく だいず,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,にら,メロン	こめ,あぶら,さとう,でんぷん ごまあぶら,はるさめ	750	31.2	5日は端午の節句です。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	
14	火	0	ご飯 じゃが芋と厚揚げの味噌汁 鯖の塩焼き 大根と豚肉の炒め煮	だいずいんりょうなまあげ みそ.わかめ.あぶらあげ さば.ぶたにく	こまつなながねぎしょうが にんじんだいこん,こんにゃく ほうれんそう	こめ,じゃがいも,さとう	817	32.0	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	
15	水	0	米粉丸パン 野菜スープ 白身魚のマスタードソース マセドアンサラダ	だいずいんりょう,ぶたにく だいず,レンズまめ メルルーサ,まぐろフレーク	たまねぎ,にんじん,えのきたけ キャベツ,えだまめ	こめこパン、こめこマカロニ あぶら、さとう、はちみつ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	842	33.6	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 しれませんね。	
16	木	0	ひじきご飯 けんちん汁 鶏肉のはちみつ焼き 小松菜ともやしのおひたし	ぶたにく、ひじき、だいず さつまあげ、だいずいんりょう あぶらあげ、とうふ、とりにく かつおぶし	にんじん,ごぼう,こんにゃく ほししいたけ,だいこん, ながねぎ,しょうが,にんにく, もやし,こまつな	こめ,さとう,あぶら,ごまあぶら さといも,はちみつ	742	36.5	8日(水)【潮干狩り】 潮干狩りの季節になりました。	
17 •	金	0	海軍カレーライス アーモンドサラダ 湘南ゴールドゼリー	とりにくレンズまめ だいずいんりょう	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,りんご フルーツチャツネ,キャベツ きゅうり	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも こめこ,アーモンド,さとう しょうなんゴールドゼリー	850	26.1	クラムチャウダーの「clam」は アサリやハマグリなどの貝の ことです。	
20	月	0	中華井 こんにゃくサラダ いちごヨーグルト	ぶたにくいか だいずいんりょう と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 レモン	こめ,むぎ,でんぷん ごまあぶら,さとう いちごジャム	794	32.4	給食では、旬のアサリと	
21	火	0	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 いわしハンバーグ うの花の炒り煮	だいずいんりょう,みそ,わかめ いわし,とりにく,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,じゃがいも はつがげんまいフレーク,ごま あぶら,さとう,でんぷん	740	37.4		
22	水	0	チキンカツ 枝豆とひじきのサラダ	だいずいんりょう,ベーコン レンズまめ,とりにく,ひじき	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、トマト・パセリ キャベツ、えだまめ、こまつな	こめこパン.さとうじゃがいも こめこマカロニ.こめこ はつがげんまいフレーク あぶら	764	29.5		
23	木	0	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 めばるの照り焼き おかひじきとツナのごま和え	だいずいんりょう,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 でんぷん,ごま	762	34.0	17日(金) 11 68.80	
24	金	0	ご飯 豚汁 いかの甘酢あんかけ 小松菜とえのきののり和え	だいずいんりょう,ぶたにく あぶらあげ,とうふ,みそ,いか のり	しょうが,ごぼう,こんにゃく にんじん,だいこん,ながねぎ えのきたけ,キャベツ,こまつな	こめ.あぶら.じゃがいも でんぶん.さとう	775	34.1	食育の日(19日) ご当地メニュー ~神奈川県~	
27	月	0	ご飯 玉ねぎとえのきの味噌汁 鰹の磯風味揚げ じゃこサラダ	だいずいんりょうとうふ あぶらあげ,みそ,かつお あおのり,ちりめんじゃこ	たまねぎ,えのきたけ,こまつな しょうが,にんじん,だいこん きゅうり	こめ,でんぷん,あぶら,さとう ごまあぶら	766	36.6	名物料理であるカレーと、	
28	火	0	ツナピラフ キャロットポタージュ かぼちゃとウインナーのミートグラタン ミックスフルーツポンチ	まぐろフレーク だいずいんりょう,レンズまめ とうにゅう,ぶたにく,ウインナー	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ トマト,りんご,もも,ようなし レモン	こめ、とうにゅうクリームゆ じゃがいもオリーブあぶら カットゼリー(マスカット) さとう	903	29.3	神奈川県生まれの湘南 ゴールドという柑橘を使った ゼリーが登場します。	
29	水	0	大根ときゅうりの中華酢和え	ぶたにくだいず,みそ だいずいんりょう,ベーコン しおこんぶ	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 パセリ,コーン,だいこん きゅうり	ちゅうかめん(こめこ),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	742	29.0	31日(金) 【旬の食材 もずく】	
30	木	0	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鮭の塩こうじ焼き 厚揚げの南蛮煮	だいずいんりょう,わかめ あぶらあげ,みそ,さけ,ぶたにく だいずなまあげ	だいこん,にんじん,しょうが にんにく,ながねぎ ほうれんそう	こめ,じゃがいも,ごまあぶら さとう,でんぷん	765	40.1	日本では99%が沖縄県で 生産されているもずくは、	
31	金	0	ご飯 <b>もずくの和風スープ</b> ししゃものカレーフライ(2本) 味噌肉じゃが	だいずいんりょうとりにく なまあげ.もずく からふとししゃも,ぶたにく みそ	たまねぎ,えのきたけ,こまつな ながねぎ,にんじん,しらたき コーン	こめ,こめこ はつがげんまいフレーク あぶら,じゃがいも,さとう とうにゅうクリームゆ	819	33.2	給食では和風スープに	
	給食回数 21 回 etvます。									
	※ 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									
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。										

◎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。

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