学校給食予定献立表

令和6年度6月

福生市学校給食センター

_TJ	<u>भाष</u>	<u> </u>	F.度6月						福生市学校給食センター
日	曜	牛乳	献立名	主な			エネ ルギー	たん ぱく質	献立メモ
		76		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)	
3	月	京生	チキンライス じゃが芋と小松菜のミルクスープ 白身魚の香草パン粉焼き キャベツとコーンのサラダ	とりにく、ぎゅうにゅう,ハム スキムミルク,メルルーサ チーズ	たまねぎ,パセリ,にんにく にんじん,こまつな,キャベツ きゅうり,コーン	こめ,バター,あぶら,じゃがいも オリーブあぶら,パンこ,さとう	746	36.4	3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
4 ◆	火	0	ご飯 中華風もずくスープ 回鍋肉 きゅうりの中華漬け	ぎゅうにゅう,なまあげ,もずく ぶたにく,うずらたまご,みそ	たけのこ,えのきたけ,こまつな しょうが,にんにく,にんじん ほししいたけ,キャベツ,きゅうり	こめ,あぶら,ごまあぶら,さとう でんぷん	748	32.6	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。
5	水	0	きなご揚げバン ワンタンスープ 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	ミルクパン,あぶら,さとう ワンタンのかわ,ごまあぶら	783	33.5	
6	木	0	ご飯 鶏ごぼう汁 いかのかりんとうがらめ 肉じゃが	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,でんぷん さとう,じゃがいも	745	38.7	4日(火)~10日(月) 【歯と口の健康週間】 この1週間は歯を 5 ****
7	金	m	ひよこまめと根菜のドライカレー 海藻サラダ すいか★	ぶたにくだいず,ぶたレバー ひよこまめ,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,キャベツ きゅうり,すいか	こめ,あぶら,さとう,こむぎこ	796	28.6	強くする食材や、 かみごたえのある
10	月	0	コーンピラフ キャロットボタージュ ツナ入りオムレツ★ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう,スキムミルク なまクリーム,たまご まぐろフレーク	たまねぎ,コーン,にんじん パセリ,だいこん,きゅうり にんにく	こめ,とうにゅうクリームゆ あぶら,じゃがいも オリーブあぶら,さとう	775	28.6	食材(ごぼう、いか、アーモンド)をたくさん使っています。よ く噛んで食べて、丈夫で健康
11	火	0	かりかり梅ご飯 けんちん汁 いわレハンバーグ 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,みそ,たまご	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 たまねぎ,しょうが	こめ,あぶら,ごまあぶら じゃがいも,パンこ,さとう でんぷん,あじさいゼリー	740	34.0	な歯を維持しましょう! 4日 「きゅうり」 5日 「きなこ」 「ちりめんじゃこ」「油揚げ」
12	水	0	ジャージャー麺 コーンポテト きゅうりとハムのナムル	ぶたにくだいず,みそ ぎゅうにゅう,ハム	にんにくしょうが,たけのこ にんじん,たまねぎ ほししいたけ,コーン,えだまめ もやし,きゅうり	むしちゅうかめん,あぶら,さとう でんぷん,ごまあぶら,バター じゃがいも	745	31.2	6日「ごぼう」「いか」7日「根 菜」「海藻」10日「牛乳」
13	木	0	ハヤシライス マセドアンサラダ 冷凍みかん★ 「★」のかた ちのにんじん をさがしてみ てね!	ぶたにく、ぶたレバー,だいず レンズまめ,ぎゅうにゅう まぐろフレーク	にんにく,たまねぎ,にんじん トマト,えだまめ,みかん	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ バター,じゃがいも,さとう	884	33.4	inchended
14	金	0	ご飯 豚汁 めばるの甘辛あんかけ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく あぶらあげ,とうふ,みそ,めばる	しょうが,ごぼう,こんにゃく にんじん,だいこん,こまつな	こめ,あぶら,じゃがいも でんぷん,さとう,ごま	769	31.9	11日(火)【入梅(10日)】
17	月	0	キムチチャーハン 中華風卵スープ 春雨入り中華野菜炒め フルーツ白玉	ぶたにく,みそ,ぎゅうにゅう とりにく,とうふ,だいず,たまご	にんにく、はくさいキムチ 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、みかん	こめ,あぶら,さとう,でんぷん ごまあぶら,はるさめ しらたまもち	794	30.6	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。
18 •	火	0	ご飯 じゃぶ(鳥取県の料理) 鯵フライ 呉和え(鳥取県の料理)	ぎゅうにゅう,とりにく,とうふ あぶらあげ,あじ,みそ	ごぼう,こんにゃく,にんじん しいたけ,ながねぎ,トマト もやし,こまつな,えだまめ	こめ,あぶら,こむぎこ,パンこ さとう	762	36.6	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。 いわしハンバーグ は鰯ミンチと
19	水	ス	胚芽食パン アスパラのクリームスープ ひき肉と大豆のトマト煮 にんじんサラダ	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,エリンギ アスパラガス,にんにく,トマト, キャベツ,にんじん,きゅうり	はいがパン,じゃがいも,こめこ バター,オリーブあぶら,さとう	782	37.9	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
20	木	0	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	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	こめ,あぶら,でんぷん,さとう	745	28.7	11 maxes
21	金	0	ご飯 イタリアンスープ タンドリーチキン アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう,ハム,レンズまめ だいず,たまご,チーズ,とりにく ヨーグルト	セロリー,たまねぎ,にんじん コーン,パセリ,にんにく キャベツ	こめ,あぶら,パンこ,アーモンド オリーブあぶら,さとう	756	37.3	18日(火)【食育の日(19日)】 鳥取県の料理
24	月	0	ご飯 肉豆腐 小松菜ともやしの塩昆布和え じゃが芋とじゃこの揚げがらめ	ぎゅうにゅう,ぶたにく やきどうふ.しおこんぶ 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.ごまあぶら じゃがいも.でんぷん	766	33.7	「じゃぶ」具沢山の汁です。 現在のように肉が簡単に手に 入らない時代に、大人数の客
25	火	0	ご飯 ミネストローネ 鮭のムニエルレモンソースがけ ダイスサラダ	ぎゅうにゅう,ハム,レンズまめ さけ	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、エリンギ・トマト レモン、パセリ、だいこん えだまめ	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも こむぎこ,バター	743	34.6	に大鍋で振る舞われたそうです。 「 呉和え」 野菜の枝豆和えで
26	水	0	ツナおろしスパゲッティ (刻みのり) ポテトサラダ 冷凍みかん★	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	スパゲッティオリーブあぶら さとうじゃがいも ノンエッグマヨネーズ	744	27.5	す。栄養豊富な大豆の、特に 若い「枝豆」が旬を迎えるとす
27	木	0	ビビンバ わかめと豆腐の卵スープ フローズンヨーグルト★	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 フローズンヨーグルト	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,ごまあぶら,さとう でんぷん	779	31.0	りつぶして衣にし、野菜と和えます。
28	金	0	ご飯 沢煮椀 鯖の塩焼き トマト肉じゃが	ぎゅうにゅう,ぶたにく,さば だいず	きりぼしだいこん,にんじん えのきたけ,しょうが,たまねぎ トマト,さやいんげん	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう	773	32.7	28日(金)【地場野菜の日】 沢煮椀のにんじんや、トマト肉 じゃがのたまねぎ、じゃが芋な
			給食回数	20 🗓					ど地場産を使用する予定で
	※ 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						830	34.2	±
								_	9 · 9 · ※ ・

◎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「∃」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



令和6年度6月

学校給食予定献立表

Ē	<u>М</u> ,	ᅋ	<u>■</u> 度6月		及了人間。			1	福生市学校給食センター
日	曜	豆乳	献立名	主なおもに体をつくるもとになる	材料とその分割おもに体の調子を整える	動 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
			チキンライス	とりにく	たまねぎ、パセリ、にんにく	こめ,オリーブあぶら,あぶら	(kcal)	(g)	6月の旬の食材
3	月	フ	じゃが芋と小松菜の豆乳スープ 白身魚の香草焼き キャベツとコーンのサラダ	だいずいんりょう(フルーツミック ス),ハム,とうにゅう メルルーサ	にんじん,こまつな,キャベツ きゅうり,コーン	とうにゅうクリームゆ じゃがいも はつがげんまいフレーク,さとう	744	29.4	参、鰯、きす、きゅうり、グリー ンアスパラガス、枝豆、さやい
4 ◆	火	0	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,さつまあげ みそ	たけのこ,えのきたけ,こまつな しょうが,にんにく,にんじん ほししいたけ,キャベツ,きゅうり	こめ,ごまあぶら,さとう でんぷん	754	32.6	んげん、新ごぼう、ピーマン、 梅、小玉すいか
5	水	0	きなご揚げパン トックスープ 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,さとう トックもち,ごまあぶら	873	28.4	THE ACC
6	木	0	ご飯 鶏ごぼう汁 いかのかりんとうからめ 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	746	40.1	4日(火)~10日(月)
7	金	227	ひよこまめと根菜のドライカレー 海藻サラダ すいか	ぶたにくだいず,ぶたレバー ひよこまめ,レンズまめ だいずいんりょう(ココア) 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、キャベツ きゅうり、すいか	こめ,あぶら,さとう,こめこ	790	26.2	この1週間は歯を 5 (公) 強くする食材や、かみごたえのある
10	月	0	コーンピラフ キャロットポタージュ ツナコロッケ カラフルサラダ	だいずいんりょうとうにゅう まぐろフレーク	たまねぎ,コーン,にんじん だいこん,きゅうり,にんにく	こめ,オリーブあぶら,あぶら じゃがいも,こめこ はつがげんまいフレーク,さとう	868	22.0	食材(ごぼう、いか、アーモンド)をたくさん使っています。よ 噛んで食べて、丈夫で健康な
11	火	0	かりかり梅ご飯 けんちん汁 いわしハンバーグ 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,みそ とうにゅう	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 たまねぎ,しょうが	こめ,ごまあぶら,じゃがいも あぶら,さとう,でんぷん あじさいゼリー	758	37.4	歯を維持しましょう! 4日「きゅうり」5日「きなこ」 「ちりめんじゃこ」「油揚げ」
12	水	0	ジャージャー麺 コーンポテト きゅうりとハムのナムル	ぶたにくだいず,みそ だいずいんりょう,ハム	にんにくしょうが,たけのこ にんじん,たまねぎ,ほししいたけ コーン,えだまめ,もやし きゅうり	ちゅうかめん(こめこ),あぶら さとう,でんぷん,ごまあぶら とうにゅうクリームゆ じゃがいも	755	31.5	6日「ごぼう」「いか」7日「根 菜」「海藻」10日「豆乳」 塩くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間
13	木	0	ハヤシライス たちのにん でもドアンサラダ してみて ね!	ぶたにく,ぶたレバー,だいず レンズまめ,だいずいんりょう まぐろフレーク	にんにく,たまねぎ,にんじん トマト,えだまめ,みかん	こめ.むぎ.あぶら,こめこ じゃがいも,さとう	896	32.3	increasement increasement in the control of the con
14	金	0	ご飯 豚汁 めばるの甘辛あんかけ こんにゃくサラダ	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,こんにゃく にんじん,だいこん,こまつな	こめ,あぶら,じゃがいも でんぷん,さとう,ごま	747	30.9	11日(火)【入梅(10日)】
17	月	0	キムチチャーハン 中華スープ 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,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 ごまあぶら.はるさめ しらたまもち	802	30.9	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
18 ◆	火	0	ご飯 じゃぶ(鳥取県の料理) 鯵フライ 呉和え(鳥取県の料理)	だいずいんりょう.とりにく とうふ.あぶらあげ.あじ.みそ	ごぼう,こんにゃく,にんじん しいたけ,ながねぎ,トマト もやし,こまつな,えだまめ	こめ,あぶら,こめこ はつがげんまいフレーク,さとう	742	34.6	酸」があると言われています。 いわしハンバーグは鰯ミンチと
19	水]-t-	米粉丸パン 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(コーヒー) 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,エリンギ,アスパラガス にんにく,トマト,キャベツ にんじん,きゅうり	こめこパン,じゃがいも,こめこ オリーブあぶら,さとう	914	29.1	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
20	木	0	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	こめ,でんぷん,あぶら,さとう	748	28.2	11 maxes
21	金	0	ご飯 米粉マカロニスープ タンドリーチキン アーモンドサラダ	だいずいんりょう,ハム レンズまめ,だいず,とりにく とうにゅうヨーグルト	セロリー,たまねぎ,にんじん コーン,パセリ,にんにく キャベツ	こめ,あぶら,こめこマカロニ アーモンド,オリーブあぶら さとう	743	33.8	18日(火)【食育の日(19日)】 島取県の料理
24	月	0	ご飯 肉豆腐 小松菜ともやしの塩昆布和え じゃが芋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 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,ごまあぶら じゃがいも,でんぷん,あぶら	745	32.8	「じゃぶ」具沢山の汁です。 現在のように肉が簡単に手に 入らない時代に、大人数の客
25	火	0	ご飯 ミネストローネ 鮭のムニエルレモンソースがけ ダイスサラダ	だいずいんりょう,ハム レンズまめ,さけ	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、エリンギ、トマト レモン、パセリ、だいこん えだまめ	こめ,さとう,じゃがいも,あぶら こめこ,とうにゅうクリームゆ	757	34.6	に大鍋で振る舞われたそうです。
26	水	0	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,オリーブあぶら さとうじゃがいも ノンエッグマヨネーズ	747	22.3	「異和え」野菜の枝豆和えです。栄養豊富な大豆の、特に 若い「枝豆」が旬を迎えるとす
27	木	0	ビビンバ わかめと豆腐のスープ 豆乳いちごヨーグルト	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 とうにゅうヨーグルト	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,レモン	こめ,ごまあぶら,さとう,あぶら でんぷん,いちごジャム	801	34.7	りつぶして衣にし、野菜と和えます。 11 監禁
28	金	0	ご飯 沢煮椀 鯖の塩焼き トマト肉じゃが	だいずいんりょう,ぶたにく さば,だいず	きりぼしだいこん,にんじん えのきたけ,しょうが,たまねぎ トマト,さやいんげん	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう	752	31.8	28日(金)【地場野菜の日】 沢煮椀のにんじんや、トマト肉
給食回数 20 回								じゃがのたまねぎ、じゃが芋な	
	※ 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	ど地場産を使用する予定で
		- -	施日は学校によって異なります。	: 大皿を出す料理		#BB.	合わせ	す。 先》	

◎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「フ」はフルーツミックス豆乳、「JJP」はココア豆乳、「J-t-」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。

| <u>| </u> | <u>| 9。</u> 《問い合わせ先》

福生市学校給食センター (電話) 042-551-8351

