

学校給食予定献立表

令和7年度6月

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	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			
2	月	東京牛乳	コーンピラフ じゃが芋と小松菜のミルクスープ スペイン風オムレツ★ 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	752	31.2	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。  カルシウム計量 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、 かみごたえのある 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」 
3	火	○	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、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	743	32.1	
4	水	◆	メーブルきなこ揚げパン 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	コッペパン、あぶら メーブルシュガー、さとう ワンタンのかわ	770	33.3	
5	木	○	ご飯 鶏ごぼう汁 いかのかいんとうがらめ 肉じゃが	ぎゅうにゅう、とり、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	740	38.6	
6	金	180	ひよこ豆と根菜のドライカレー 海藻サラダ すいか★	ぶたにく、とり、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	741	29.2	10日(火)【入梅】 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 酸」があると言われています。 いわしのさんが焼くは鰯ミン 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。 
9	月	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ さくらんぼ(2粒)★	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	740	33.1	
10	火	○	かみかみ揚げ けんちん汁 いわしのさんが焼く 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、たまご、みそ のり	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 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	742	27.7	
11	水	○	五目あんかけ麺 チーズポテト フルーツ杏仁豆腐	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 デンゲンサイ、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 でんぶん、さとう、あじさいゼリー	747	28.6	
12	木	○	チキンカレーライス ツナサラダ	とり、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	787	25.5	10日(火)【入梅】 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 酸」があると言われています。 いわしのさんが焼くは鰯ミン 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。 
13	金	○	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、だいこん にんじん、こまつな、こんにゃく きゅうり	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶん、さとう、ごま	758	31.8	
16	月	○	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 さやいんげん	こめ、あぶら、でんぶん、さとう	746	28.8	
17	火	○	ご飯 ミネストローネ 鶏肉のマッシュポテト焼き ダイスサラダ	ぎゅうにゅう、ハム、レンズまめ とり、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	757	34.0	
18	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、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	776	37.5	11日(水)【食育の日】長崎県 の料理 「ヒカド」まぐろやさつま芋など が入った具沢山の汁です。 長崎にいたポルトガル人が食 べていたシチューを、地元の 人々がアレンジして伝えたそう 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。 
19	木	◆	ご飯 ヒカド(長崎県の料理) きびなごのカレー揚げ 浦上そばろ(長崎県の料理)	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、はなねぎ、ごぼう こんにゃく、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	740	34.2	
20	金	○	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、しら 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	773	28.2	
23	月	○	ご飯 肉豆腐 小松菜ともやしの塩昆布和え 大豆とじゃこの揚げがらめ	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	770	32.8	
24	火	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 鱈の南蛮漬 枝豆とひじきのサラダ 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★	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	740	29.2	27日(金)【地場野菜の日】 沢煮焼のにんじんや、じゃが 芋のそばろ煮のたまねぎ、じゃ が芋などで地場産を使用する 予定です。 
25	水	○	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、あぶら、さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	742	27.5	
26	木	○	ビビンバ わかめと豆腐の卵スープ 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	750	30.0	
27	金	○	ご飯 沢煮焼 ししゃものさざれ焼き じゃが芋のそばろ煮	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、からふと、ししゃも とり、にんじん	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	740	32.1	
30	月	○	ご飯 コーンポタージュ タンドリーチキン ひよこ豆のサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン スキムミルク、なまクリーム とり、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 オリーブあぶら、さとう	789	36.3	
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	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