

学校給食予定献立表

令和7年度5月

(中学校・通常給食)
福生市学校給食センター

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となる			
1	木	ス	カレーライス ひよこ豆のサラダ	ぶたにく、とり、レンズまめ のむヨーグルト(ストロベリー) ひよこまめ	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	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、さとう	770	25.3	2日(金) 【端午の節句(5日)】 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 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「さし」が成長 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 かもしれませんね。
2	金	○	ご飯 香竹汁 ささきの味噌焼 切り干し大根のサラダ 柏餅★	ぎゅうにゅう、とうふ、かまぼこ わかめ、ささき、ハム	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	748	32.7	
7	水	○	抹茶湯パン ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく レンズまめ、だいず	こなちゃん、にんにく、セロリー たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ トマト、キャベツ、コーン	コッパン、あぶら、さとう バター、じゃがいも オリーブあぶら	777	29.4	
8	木	○	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	たまねぎ、にんじん、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	こめ、あぶら、でんぶん しらたまもち、さとう	750	29.2	
9	金	○	あさりどひじきのご飯 大根と油揚げの味噌汁 ちくわの磯辺焼き(2本) 厚揚げの南蛮煮	あさり、ひじき、ぎゅうにゅう あぶらあげ、わかめ、みそ ちくわ、あおりの、とり、に だいず、なまあげ	しょうが、にんじん、だいこん にんにく、ながねぎ ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぶん	757	35.6	
12	月	○	デキンパフ キャロットポタージュ カップオムレツ★ サイダーゼリーポンチ	とり、ぎゅうにゅう レンズまめ、スキムミルク たまご、かんてん	にんじん、たまねぎ、えだまめ コーン、パセリ、パインアップル もも、レモン	こめ、バター、あぶら、じゃがいも さとう、サイダー	765	34.2	7日(水) 【十八夜(1日)】 1日は十八夜です。
13	火	○	ご飯 厚揚げとしめじの味噌汁 鶏の塩焼き 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、だいず	にんじん、ぶなしめじ、こまつな ながねぎ、しょうが、だいこん ごんにゃく、ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう	766	34.7	季節の移り変わりの目安となる 雑節の一つで、稲の種まきや 茶摘みをはじ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」といいます。給食 では粉にしたお茶を揚げパンに まぶします。
14	水	○	ごま味噌つけ麺 コンボテ 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	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	749	30.3	
15	木	○	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、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、でんぶん	751	38.5	
16	金	○	ご飯 豚汁 いかの甘酢あんかけ 小松菜とやしののおひたし (糸削り節)	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ、いか かつおぶし	しょうが、ごぼう、ごんにゃく にんじん、だいこん、ながねぎ もやし、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも こめごでんぶん、さとう	761	35.1	
19	月	○	バラ焼き丼(青森県の料理) せんべい汁(青森県の料理) りんごゼリー★	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とり、に	にんにく、たまねぎ、にんじん りんご、にら、ごぼう、だいこん ほししいたけ、ながねぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう かきせんべい、りんごゼリー	753	29.6	9日(金)【潮干狩り】 潮干狩りの季節になりました。 あさりどひじきを使って風味豊か な炊き込みご飯を作ります。
20	火	○	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 めばるの照り焼き おかひじきのごま和え	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 グリーンピース、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 でんぶん、ごま	751	34.2	
21	水	ブ	食パン じゃが芋とコーンのミルクスープ ししゃものフライ(2本) ツナマヨペース 「☆」のかたちのにんじ んをさがしてみよう!	のむヨーグルト(プレーン) ウィンナー、ぎゅうにゅう からふとししゃも まぐろフレーク	にんにく、たまねぎ、コーン パセリ	しょうゆ、あぶら、じゃがいも こめ、こむぎこ、パンこ ノンエッグマヨネーズ	736	30.9	
22	木	○	ご飯 けんちん汁 鶏肉のから揚げ 小松菜とえのきののり和え (刻みり)	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ とり、に、のり	ごぼう、ごんにゃく、ほししいたけ にんじん、だいこん、ながねぎ しょうが、えのきたけ、キャベツ こまつな	こめ、あぶら、ごまあぶら じゃがいも、こめごでんぶん さとう	753	31.4	【食育の日(19日)】 青森県の料理を二品紹介 します。
23	金	○	ご飯 塩菜豆豆腐 春雨サラダ メロン★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず とうふ	しょうが、にんにく、たまねぎ たけのこ、きくらげ、にんじん にんじん、キャベツ、こまつな メロン	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、はるさめ	756	32.4	
26	月	○	ご飯 玉ねぎとえのきの味噌汁 白身魚のオーロラソースがけ キャベツときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、みそ、メルルーサ きゅうり	たまねぎ、えのきたけ、こまつな レモン、キャベツ、にんじん きゅうり	こめ、あぶら、こむぎこ、パンこ ノンエッグマヨネーズ、さとう	776	32.5	
27	火	○	中華丼 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 ごんにゃく、キャベツ、きゅうり	こめ、むぎ、あぶら、でんぶん さとう、ごまあぶら	747	30.6	
28	水	○	野菜たっぷりスープパゲッティ ポテトサラダ みかんゼリー★	ベーコン、ぶたにく、ぎゅうにゅう	にんにく、たまねぎ、にんじん えのきたけ、キャベツ、パセリ きゅうり	スパゲッティ、あぶら、バター じゃがいも ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	761	25.0	
29	木	180	ハヤシライス 大根サラダ	ぶたにく、ぶたレバー レンズまめ、のむヨーグルト	セロリー、にんにく、たまねぎ にんじん、ぶなしめじ、トマト だいこん、コーン、こまつな	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ とうにゅうクリームゆ、さとう	751	25.8	
30	金	○	高野豆腐のそぼろご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 鶏肉の南蛮漬 ごま和え	ぶたにく、こうやどうふ ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ とり、に	しょうが、にんじん ほししいたけ、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 こめごでんぶん、ごま	755	34.3	
給食回数				20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。◆：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。

◎牛乳欄の「ス」は飲むヨーグルト(ストロベリー)、「ブ」は飲むヨーグルト(プレーン)、「180」は飲むヨーグルト(180ml)です。

福生市学校給食センター
(電話) 042-551-8351