

学校給食予定献立表

令和7年度4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			
9	水	○	はちみつ食パン ビーンズチャウダー ペリペリチキン カラフルサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン スキムミルク しろいんげんまめ とりにく	たまねぎ、えだまめ、レモン しょうが、にんにく、にんじん だいこん、きゅうり	はちみつパン、じゃがいも こめこ、あぶら、さとう	792	42.2	10日(木)【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すまし汁を作ります。
10	木	○	ちらし寿司(えび) 沢庵梅 きびなごのから揚げ ひじきとツナの和え物	こうやどうふ、えび ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ、きびなご ひじき、まぐろフレーク	にんじん、ほししいたけ えだまめ、きりぼしだいこん えのきたけ、こまつな しょうが、はくさい	こめ、あぶら、さとう、でんぶ ごま、ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	760	32.0	11日(金)【おひな祭り】 ひなまつりには、ひな人形を飾り、春の訪れや豊作を祝う日本の風習です。給食では、おひなまつりにちなんでちらし寿司と、桜の形のかまぼこが入ったすまし汁を作ります。
11	金	○	ご飯 肉豆腐 じゃこサラダ ヨーグルト★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ ちりめんじゃこ、ヨーグルト	しょうが、たまねぎ ほししいたけ しらたき、だいこん、にんじん こまつな	こめ、あぶら、さとう	749	33.2	12日(土)【おひな祭り】 ひなまつりには、ひな人形を飾り、春の訪れや豊作を祝う日本の風習です。給食では、おひなまつりにちなんでちらし寿司と、桜の形のかまぼこが入ったすまし汁を作ります。
14	月	○	高野豆腐の卵とじ丼 小松菜と白菜のおひたし (糸削り節) 清見オレンジ★	とりにく、こうやどうふ、たまご ぎゅうにゅう、あぶら、あげ わかめ、かつおぶし	ほししいたけ、にんじん たまねぎ、はくさい、こまつな きよみオレンジ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	756	38.2	15日(火)【野遊び】 うらかな春の陽気のころ、お弁当を持って野山などに出かけ、自然の中で野遊びを楽しむ季節になりました。今が旬のたけのこやふきを使った春いっぱい献立です。
15	火	○	たけのこご飯 かきたま汁 鯖の西京焼き 大根とふきの豚肉炒め	あぶら、あげ、ぎゅうにゅう とうふ、たまご、さわか みそ、ぶたにく	たけのこ、ながねぎ、みつば しょうが、にんじん、だいこん こんにゃく、ふき	こめ、むぎ、あぶら、でんぶ さとう	766	40.3	16日(水)【おひな祭り】 ひなまつりには、ひな人形を飾り、春の訪れや豊作を祝う日本の風習です。給食では、おひなまつりにちなんでちらし寿司と、桜の形のかまぼこが入ったすまし汁を作ります。
16	水	◆	コッペパン 野菜スープ ハンバー・グイタリアンソース お祝いゼリー(さくらのジュレ)★	ぎゅうにゅう、ベーコン レンズまめ、ぶたにく、とうふ たまご、チーズ	たまねぎ、にんじん えのきたけ、はるキャベツ にんにく、トマト	コッペパン、あぶら、じゃがいも パンこ、でんぶ、さとう、マカロニ おいおいゼリー(さくらのジュレ)	749	33.0	17日(木)【おひな祭り】 ひなまつりには、ひな人形を飾り、春の訪れや豊作を祝う日本の風習です。給食では、おひなまつりにちなんでちらし寿司と、桜の形のかまぼこが入ったすまし汁を作ります。
17	木	○	赤飯 すまし汁 チキンカツ 新じゃが芋のうま煮	あずき、ぎゅうにゅう、とうふ かまぼこ、わかめ、とりにく ぶたにく、さつまあげ	にんじん、えのきたけ、しょうが たまねぎ、さやいんげん	こめ、もちこめ、あぶら、ごま こむぎこ、パンこ じゃがいも、さとう	758	37.0	18日(金)【おひな祭り】 ひなまつりには、ひな人形を飾り、春の訪れや豊作を祝う日本の風習です。給食では、おひなまつりにちなんでちらし寿司と、桜の形のかまぼこが入ったすまし汁を作ります。
18	金	ヨ	カレーライス キャベツとコーンのサラダ 美生柑★	ぶたにく、ぶたレバー のむヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、キャベツ コーン、みしょうかん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、さとう	779	21.4	19日(土)【おひな祭り】 ひなまつりには、ひな人形を飾り、春の訪れや豊作を祝う日本の風習です。給食では、おひなまつりにちなんでちらし寿司と、桜の形のかまぼこが入ったすまし汁を作ります。
21	月	◆	わかめしらすご飯(静岡県の料理) 春野菜の豚汁 黒はんぺんのお茶揚げ(静岡県の料理) ごま和え	わかめ、しらすぼし ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶら、あげ、みそ くろはんぺん	しょうが、ごぼう、こんにゃく にんじん、だいこん はるキャベツ、さんさい ながねぎ、もやし、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、ごま、さとう	770	27.3	20日(火)【おひな祭り】 ひなまつりには、ひな人形を飾り、春の訪れや豊作を祝う日本の風習です。給食では、おひなまつりにちなんでちらし寿司と、桜の形のかまぼこが入ったすまし汁を作ります。
22	火	○	ご飯 ワンタンスープ 豚肉の生姜炒め フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず	しょうが、にんじん、たけのこ にら、ながねぎ、たまねぎ きりぼしだいこん、レモン パインアップル、もも	こめ、あぶら、ワンタンのかわ ごまあぶら、さとう あん、にんどうふ	807	33.1	21日(水)【おひな祭り】 ひなまつりには、ひな人形を飾り、春の訪れや豊作を祝う日本の風習です。給食では、おひなまつりにちなんでちらし寿司と、桜の形のかまぼこが入ったすまし汁を作ります。
23	水	○	スパゲッティミートソース ポテトサラダ 清見オレンジ★	ぶたにく、だいず、チーズ ぎゅうにゅう	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、きよみオレンジ	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	771	28.5	22日(木)【おひな祭り】 ひなまつりには、ひな人形を飾り、春の訪れや豊作を祝う日本の風習です。給食では、おひなまつりにちなんでちらし寿司と、桜の形のかまぼこが入ったすまし汁を作ります。
24	木	○	ご飯 鶏ごぼ汁 鯖の竜田揚げ ほうれん草とまよしのり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ みそ、さば、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 ほうれん草、もやし えのきたけ	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶ、さとう	835	32.2	23日(金)【おひな祭り】 ひなまつりには、ひな人形を飾り、春の訪れや豊作を祝う日本の風習です。給食では、おひなまつりにちなんでちらし寿司と、桜の形のかまぼこが入ったすまし汁を作ります。
25	金	コ	チキンライス ホワイトシチュー ちくわのマヨネーズ焼き(2本)	とりにく、コーヒーミルク レンズまめ、ぎゅうにゅう なまクリーム、ちくわ、かつおぶし あおのり	たまねぎ、パセリ、にんにく にんじん	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、じゃがいも、こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	826	30.9	24日(土)【おひな祭り】 ひなまつりには、ひな人形を飾り、春の訪れや豊作を祝う日本の風習です。給食では、おひなまつりにちなんでちらし寿司と、桜の形のかまぼこが入ったすまし汁を作ります。
28	月	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ りんごゼリー★	ぎゅうにゅう、ぶたにく ぶたレバー、だいず、みそ とうふ	にんにく、しょうが、ながねぎ たけのこ、ほししいたけ きくらげ、にんじん、きゅうり	こめ、あぶら、さとう、でんぶ ごまあぶら、はるさめ りんごゼリー	761	31.0	25日(火)【おひな祭り】 ひなまつりには、ひな人形を飾り、春の訪れや豊作を祝う日本の風習です。給食では、おひなまつりにちなんでちらし寿司と、桜の形のかまぼこが入ったすまし汁を作ります。
30	水	○	黒砂糖食パン イタリアンスープ さめのフライ 海藻サラダ	ぎゅうにゅう、ハム、レンズまめ たまご、チーズ、もろかざめ かいそうミックス	セロリー、たまねぎ、にんじん ぶなしめじ、コーン、パセリ しょうが、キャベツ、きゅうり	くらざとうパン、あぶら じゃがいも、パンこ、こむぎこ さとう	765	38.0	26日(木)【おひな祭り】 ひなまつりには、ひな人形を飾り、春の訪れや豊作を祝う日本の風習です。給食では、おひなまつりにちなんでちらし寿司と、桜の形のかまぼこが入ったすまし汁を作ります。
給食回数				15 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「ヨ」は飲むヨーグルト、「コ」はコーヒーミルクです。 ◆：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

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。



正しい置き方をしていますか？



令和7年度4月

学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)

福生市学校給食センター

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			
9	水	○	米粉丸パン ビーンズチャウダー ペリペリチキン カラフルサラダ	だいずいんりょう、ベーコン とうにゅう、しろいんげんまめ とりにく	たまねぎ、えだまめ、レモン しょうが、にんにく、にんじん だいこん、きゅうり	こめこパン、じゃがいも、こめこ あぶら、さとう	855	36.9	10日(木)【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んすく和え、桜の形のかまぼこが入ったすまし汁を作ります。
10	木	○	ちらし寿司 沢煮梅 きびなごのから揚げ ひじきとツナの和え物	とりにく、こうや豆腐 だいずいんりょう、ぶたにく かまぼこ、きびなご、ひじき まぐろフレーク	にんじん、ほししいたけ、えだまめ きりぼしだいこん、えのきたけ こまつな、しょうが、はくさい	こめ、さとう、あぶら、でんぶん ごま、ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	776	32.1	
11	金	○	ご飯 肉豆腐 じゃこサラダ カットゼリーポンチ	だいずいんりょう、ぶたにく とうふ、ちりめんじゃこ	しょうが、たまねぎ、しらたき ほししいたけ、だいこん、にんじん こまつな、レモン りんご、もも、ようなし	こめ、さとう、あぶら カットゼリー(マスカット)	776	31.0	
14	月	○	鶏肉のあんかけ丼 小松菜と白菜のおひたし 清見オレンジ	とりにく、さつまあげ、なまあげ だいずいんりょう、あぶらあげ わかめ、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ コーン、はくさい、こまつな きよみオレンジ	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	752	37.1	15日(火)【野遊び】 うらかな春の陽気のころ、お弁当を持って野山などに出かけ、自然の中で野遊びを楽しむ季節になりました。今が旬のたけのこやふきを使った春いっぱい献立です。
15	火	○	たけのこご飯 すまし汁 鰯の西京焼き 大根とふきの豚肉炒め	あぶらあげ、だいずいんりょう とりにく、とうふ、さわかみ、みそ ぶたにく	たけのこ、ながねぎ、みつば しょうが、にんじん、だいこん こんにゃく、ふき	こめ、むぎ、あぶら、さとう	771	41.4	
16	水	○	米粉丸パン 野菜スープ ハンバーグタイラントソース お祝いゼリー(さくらのジュレ)	だいずいんりょう、ベーコン レンズまめ、ぶたにく、とうふ とうにゅう	たまねぎ、にんじん、えのきたけ はるキャベツ、にんにく、トマト	こめこパン、じゃがいも コーンフレーク、あぶら、でんぶん さとう、おいわいゼリー(さくらのジュレ)	858	27.7	11日(水)【入学・進級祝い】 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。
17	木	○	赤飯 すまし汁 チキンカツ 新じゃが芋のうま煮	あずき、だいずいんりょう、とうふ かまぼこ、わかめ、とりにく ぶたにく、さつまあげ	にんじん、えのきたけ、しょうが たまねぎ、さやいんげん	こめ、もちごめ、ごま、こめこ コーンフレーク、あぶら じゃがいも、さとう	800	36.6	16日(水) 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。
18	金	フ	カレーライス キャベツとコーンのサラダ 美生柑	ぶたにく、ぶたレバー だいずいんりょう(フルーツミックス)	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、キャベツ コーン、みしょうかん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こめこ、さとう	805	20.8	
21	月	○	わかめしらすご飯(静岡県の料理) 春野菜の豚汁 黒はんぺんのお茶揚げ(静岡県の料理) ごま和え	わかめ、しらすぼし だいずいんりょう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、くろはんぺん ごま和え	しょうが、ごぼう、こんにゃく にんじん、だいこん、はるキャベツ さんさい、ながねぎ、もやし こまつな	こめ、じゃがいも、こめこ、あぶら ごま、さとう	802	27.9	
22	火	○	ご飯 トックスoup 豚肉の生姜炒め フルーツ杏仁豆腐	だいずいんりょう、ぶたにく だいず、かんてん、とうにゅう	しょうが、にんじん、たけのこ にんじん、たまねぎ きりぼしだいこん りんご、もも、ようなし、レモン	こめ、あぶら、トックスもち ごまあぶら、さとう	774	31.5	17日(木)【入学・進級祝い】 入学・進級おめでとうございます。お祝いの赤飯と桜の形をしたかまぼこが入った沢煮梅を作ります。
23	水	○	スパゲッティミートソース ポテトサラダ 清見オレンジ	ぶたにく、だいず だいずいんりょう	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、きよみオレンジ	げんまいめん、あぶら、さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	766	21.6	
24	木	○	ご飯 鶏ごぼう汁 鰯の竜田揚げ ほうれん草とやしののり和え	だいずいんりょう、とりにく とうふ、みそ、さば、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 ほうれん草、もやし、えのきたけ	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶん、さとう	810	31.3	21日(月)【食育の日(毎月19日)】 ～静岡県の料理～ 静岡県は気候が温暖で、駿河湾や遠州灘といった海からの魚介類も豊富な県です。代表的な特産物の黒はんぺんとお茶で天ぷらにしました。わかめご飯にはしらすを混ぜました。
25	金	コ	チキンライス ホワイトシチュー ちくわのマヨネーズ焼き(2本)	とりにく だいずいんりょう(コーヒー) レンズまめ、とうにゅう、ちくわ かつおぶし、あおのり	たまねぎ、パセリ、にんにく にんじん	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、じゃがいも、こめこ ノンエッグマヨネーズ	784	28.7	
28	月	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ りんごゼリー	だいずいんりょう、ぶたにく ぶたレバー、だいず、みそ、とうふ	にんにく、しょうが、ながねぎ たけのこ、ほししいたけ きくらげ、にんじん、きゅうり	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、はるさめ りんごゼリー	765	31.6	9日(水)【入学・進級祝い】 11日(水)【入学・進級祝い】
30	水	○	米粉スライスパン コーン入り野菜スープ さめのフライ 海藻サラダ	だいずいんりょう、ハム レンズまめ、もろかきめ かいそうミックス	セロリー、たまねぎ、にんじん ぶなしめじ、コーン、パセリ しょうが、キャベツ、きゅうり	こめこパン、あぶら、じゃがいも こめこ、コーンフレーク、さとう	782	30.1	
給食回数				15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。

○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、「コ」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。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。



ESEN 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。