

学校給食予定献立表

令和6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			
3	月	濃縮牛乳	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	とりにきゅうにゆう、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	<p>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。</p>  <p>4日(火)~10日(月) 【歯と口の健康週間】 この1週間は歯を5日以上で磨きましょう 強くする食材や、かみごたえのある食材(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」 6日「ごぼう」「いか」7日「根菜」 8日「海藻」10日「牛乳」 歯と口の健康週間 </p> <p>11日(火)【入梅(10日)】 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」があるとされています。いわしハンバーグ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。</p> <p>11 和食文化を伝えよう </p> <p>18日(火)【食育の日(19日)】 鳥取県の料理 「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」野菜の枝豆和えです。栄養豊富な大豆の、特に若い「枝豆」が旬を迎えるとすりつぶして衣にし、野菜と和えます。 </p> <p>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、じゃが芋など地場産を使用する予定です。</p>
4	火	ご飯	中華風もずくスープ 回鍋肉 きゅうりの中華漬け	ぎゅうにゆう、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 でんぶん	748	32.6	
5	水	ご飯	きなご揚げパン ワンドンスープ かみかみサラダ	きなご、ぎゅうにゆう、ぶたにく だいたい、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 ワンドンのかわ、ごまあぶら	783	33.5	
6	木	ご飯	鶏ごぼ汁 いかのかりんとうがらめ 肉じゃが	ぎゅうにゆう、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、でんぶん さとう、じゃがいも	745	38.7	
7	金	ヨ	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、だいたい、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	
10	月	ご飯	コーンピラフ キャロットポタージュ ツナ入りオムレツ★ カラフルサラダ	ぎゅうにゆう、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、とうにゆうクリームゆ あぶら、じゃがいも オリーブあぶら、さとう	775	28.6	
11	火	ご飯	かりんとう梅ご飯 けんちん汁 いわしハンバーグ あじさいゼリー★	ぎゅうにゆう、あぶらあげ、とうふ いわし、とりにく、みそ、たまご	うめ、こんにやく、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 でんぶん、あじさいゼリー	740	34.0	
12	水	ご飯	ジャージャー麺 コンポテト きゅうりとハムのナムル	ぶたにく、だいたい、みそ ぎゅうにゆう、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 でんぶん、ごまあぶら、バター じゃがいも	745	31.2	
13	木	ご飯	ハヤシライス マゼドアンサラダ 冷凍みかん★	ぶたにく、ぶたレバー、だいたい レンズまめ、ぎゅうにゆう 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	
14	金	ご飯	豚汁 めばるの甘辛あんかけ こんにやくサラダ	ぎゅうにゆう、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ、めばる	しょうが、ごぼう、こんにやく にんじん、だいこん、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶん、さとう、ごま	769	31.9	
17	月	ご飯	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、ぎゅうにゆう とりにく、とうふ、だいたい、たまご フルーツ白玉	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、でんぶん ごまあぶら、はるさめ しらたまもち	794	30.6	
18	火	ご飯	じゃぶ(鳥取県の料理) 鰯フライ 呉和え(鳥取県の料理)	ぎゅうにゆう、とりにく、とうふ あぶらあげ、あじ、みそ	ごぼう、こんにやく、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	
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、ぎゅうにゆう スキムミルク、ぶたにく、だいたい 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 バター、オリーブあぶら、さとう	782	37.9	
20	木	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	ぎゅうにゆう、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、でんぶん、さとう	745	28.7	
21	金	ご飯	イタリンスープ タンダーチキン アーモンドサラダ	ぎゅうにゆう、ハム、レンズまめ だいたい、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	
24	月	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	ぎゅうにゆう、ぶたにく やきとうふ、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、でんぶん	766	33.7	
25	火	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	ぎゅうにゆう、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	
26	水	ご飯	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 ぎゅうにゆう	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	
27	木	ご飯	ピピンバ 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、ぎゅうにゆう 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 でんぶん	779	31.0	
28	金	ご飯	沢煮椀 鯖の塩焼き トマト肉じゃが	ぎゅうにゆう、ぶたにく、さば だいたい	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、さいいんげん	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	773	32.7	
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。

◎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「ヨ」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



学校給食予定献立表

令和6年度6月

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 豆乳 (Soy Milk), 献立名 (Menu Name), 主な材料とその働き (Main Ingredients and Their Functions), エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 献立メモ (Menu Notes). Rows include items like チキンライス, ご飯 中華風もずくスープ, きなこ揚げパン, etc.

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。
豆乳欄の「フ」はフルーツミックス豆乳、「JJA」はココア豆乳、「J-7」はコーヒー豆乳です。
※ 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
(問い合わせ先) 福生市学校給食センター (電話) 042-551-8351

