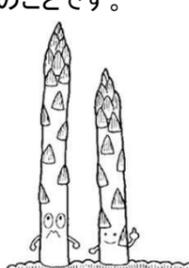


日	曜	豆乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ		
				おもに体をつくるものになる (あかのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)					
7	火	○	チキンカツカレー かいそういりだいこんサラダ	ぶたにく だいずいんりょう とりにく かいそうミックス	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめここめパンこドレッシング	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご だいこん もやし	712	23.8	よおか しおひが 8日 潮干狩り		
8	水	コ	こめこスライスパン クラムチャウダー あじのトマトソース キャベツとアスパラのサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう あさり あじ	こめこパン じゃがいも コーンスターチ オリーブあぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ アスパラガス	523	22.2	しおひが きせつ 潮干狩りの季節 になりました。クラ ムチャウダーの 「clam」はアサリや ハマグリなどの貝 のこです。		
9	木	○	ごはん じゃがいもたまねぎのみそしる ちくわのりよくちゃあげ こまつなとはくさいのおひたし	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ ちくわ かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも こめこ やまいも	たまねぎ こなちや こまつな はくさい もやし にんじん	618	20.1			
10	金	○	せきはん わかたけじる さわらのさいきょうやき ちくぜんに いちごととうにゅうのこうはくゼリー	ささげ だいずいんりょう とうふ なると わかめ さわら みそ あげボール	こめ もちごめ あぶら さとも さとう こうはくゼリー	たけのこ ながねぎ にんじん こんにやく ごぼう ほしいたけ れんこん	650	26.4			
13	月	○	ごはん ごじる さばのしおやき ほうれんそうとえのきののりあえ	だいずいんりょう だいず とうふ あぶらあげ みそ さば のり	こめ あぶら さとう	しょうが にんじん だいこん ぶなしめじ こんにやく ながねぎ ほうれんそう えのきたけ	666	27.0			
14	火	○	ごはん とうふのちゅうかに にらともやしのナムル カラマンダリンオレンジ	だいずいんりょう ぶたにく いか とうふ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし にら カラマンダリンオレンジ	612	28.3	このか はちじゅうはちや 9日 八十八夜		
15	水	○	ペスタートレー(ぎょかいスパゲッティ) アーモンドサラダ いちごととうにゅうゼリー	いか ほたて だいずいんりょう アガー	こめこめん オリーブあぶら さとう アーモンド あぶら	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ トマト パセリ キャベツ コーン	607	24.5	5月2日は「八十八 夜」です。冬を越え て最初に芽吹いた 茶葉を、この頃に 摘んで作ったお茶 を「新茶」といま す。給食では粉に したお茶を天ぷら の衣に混ぜた「緑 茶揚げ」を出しま す。		
16	木	○	ごはん にくじゃが いかにのたつたあげ ごまざるあえ	だいずいんりょう ぶたにく いか	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごま	しょうが たまねぎ にんじん しらたき グリンピース キャベツ もやし こまつな	677	27.0			
17	金	○	ごはん とんじる さけのさざれやき ひじきのごもくに	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ さけ さつまあげ だいず ひじき	こめ あぶら さとも ノンエッグマヨネーズ こめパンこ さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ パセリ ほしいたけ さやいんげん	621	29.8			
20	月	○	ごはん あつあげといかのそぼろに じゃこだいこんサラダ みしょうかん	だいずいんりょう とりにく だいず なまあげ いか ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ さやいんげん だいこん きゅうり みしょうかん	680	32.4			
21	火	○	ごはん けんちんじる あじフライ ごまあえ	だいずいんりょう あぶらあげ とうふ あじ	こめ あぶら ごまあぶら さとも こめここめパンこ さとう でんぷん ごま	ごぼう こんにやく にんじん ほしいたけ だいこん ながねぎ もやし ほうれんそう	653	24.8			
22	水	○	こめこメープルかぼちゃパン ホワイトシチュー ツナサラダ あまなつみかん	だいずいんりょう とりにく とうにゅう まぐろフレーク	こめこメープルかぼちゃパン あぶら じゃがいも コーンスターチ さとう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン あまなつみかん	573	21.9	とおか かいげんわ 10日 改元祝い		
23	木	○	ごはん こまつなとじゃがいものみそしる さわらのこうみやき きりぼしだいこんのいりに	だいずいんりょう とうふ みそ さわら あぶらあげ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ こまつな しょうが にんじん きりぼしだいこん	590	24.5	お赤飯と紅白ゼ リーでお祝いしま しょう。		
24	金	○	ハヤシライス ごぼうとキャベツのサラダ しょうなんゴールドゼリー	ぶたにく だいずいんりょう	こめ あぶら さとう しょうなんゴールドゼリー	にんにく たまねぎ にんじん トマト ごぼう キャベツ	670	20.2	にち せかい りょうり 29日 世界の料理 「ギリシャ」		
27	月	○	ごはん ちゅうかふうスープ かつおのあまざる キャベツとくわわかめのサラダ	だいずいんりょう やきぶた とうふ かつお くわわかめ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ながねぎ しょうが キャベツ もやし	634	27.9	ねん 1896年にオリン ピック第一回大会 がギリシャのアテネ で開催されました。		
28	火	○	ごはん こまつなととうふのみそしる さけのしおこうじやき じゃがいものそぼろに	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ さけ ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	だいこん えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	634	30.2			
29	水	○	こめこまるパン キャベツとウインナーのスープ とりにくのマーメレードやき タラモサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	だいずいんりょう ウインナー とりにく たらこ	こめこパン マーメレード オリーブあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ レモン パセリ	610	23.2	「タラモサラダ」はコ イボラの卵とじゃ がいもやパンを練 り合わせた料理で す。給食ではたらこ を使います。		
30	木	○	ごはん だいこんとえのきのみそしる さばのやくみだれがけ たけのこといとこんのいために	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ さば ぶたにく	こめ あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら	だいこん えのきたけ しょうが ながねぎ こんにやく にんじん たけのこ	637	25.1			
31	金	○	とりにくのあんかけどん こまつなともやしのおひたし みしょうかん	とりにく とうふ だいずいんりょう かつおぶし	こめ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん コーン みつば こまつな もやし みしょうかん	559	24.9			
給食回数							19	回	平均栄養量	628	25.5
※ 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	650	26.8

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ◎豆乳欄の「コ」はコーヒー豆乳です。

◎給食内容や食物アレルギー等について御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。

◎5月分給食費の口座引き落としは、5月31日(金)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

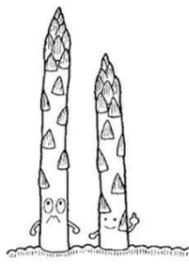
(電話) 042-551-8351

学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)

令和元年度5月

福生市学校給食センター

日	曜	豆乳	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とになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える						
7	火	○	チキンカツカレー 海藻入り大根サラダ	ぶたにく だいずいんりょう とりにく かいそうミックス	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこめパンこドレッシング	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご だいこん もやし	921	29.7	8日 潮干狩り			
8	水	□	米粉スライスパン クラムチャウダー 鱈のトマトソース キャベツとアスパラのサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう あさり あじ	こめこめパン じゃがいも コーンスターチ オリーブあぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ アスパラガス	725	29.9	潮干狩りの季節 になりました。クラ ムチャウダーの			
9	木	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ちくわの緑茶揚げ 小松菜と白菜のおひたし	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ ちくわ かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも こめこ やまいも	たまねぎ こなちゃ こまつな はくさい もやし にんじん	766	23.7	「clam」はアサリや ハマグリなどの貝 の事です。			
10	金	○	赤飯 若竹汁 鯖の西京焼き 筑前煮 いちごと豆乳の紅白ゼリー	ささげ だいずいんりょう とうふ なると わかめ さわら みそ あげボール	こめ もちごめ あぶら さといも さとう こうはくゼリー	たけのこ ながねぎ にんじん こんにやく ごぼう ほししいたけ れんこん	828	34.7				
13	月	○	ご飯 呉汁 鯖の塩焼き ほうれん草とえのきののりあえ	だいずいんりょう だいず とうふ あぶらあげ みそ さば のり	こめ あぶら さとう	しょうが にんじん だいこん ぶなしめじ こんにやく ながねぎ ほうれんそう えのきたけ	896	35.7				
14	火	○	ご飯 豆腐の中華煮 にらともやしのナムル カラマンダリンオレンジ	だいずいんりょう ぶたにく いか とうふ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし にら カラマンダリンオレンジ	793	35.9	9日 八十八夜			
15	水	○	ペスタートレー(魚介スパゲッティ) アーモンドサラダ いちご豆乳ゼリー	いか ほたて だいずいんりょう アガー	こめこめん オリーブあぶら さとう アーモンド あぶら	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ トマト パセリ キャベツ コーン	774	30.6	5月2日は「八十八 夜」です。冬を越え て最初に芽吹いた			
16	木	○	ご飯 肉じゃが いかの竜田揚げ ごま酢あえ	だいずいんりょう ぶたにく いか	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごま	しょうが たまねぎ にんじん しらたき グリンピース キャベツ もやし こまつな	888	35.2	茶葉を、この頃に 摘んで作ったお茶 を「新茶」といま			
17	金	○	ご飯 豚汁 鮭のさざれ焼き ひじきの五目煮	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ さけ さつまあげ だいず ひじき	こめ あぶら さといも ノンエッグマヨネーズ こめパンこ さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ パセリ ほししいたけ さやいんげん	814	39.2	す。給食では粉に したお茶を天ぷら の衣に混ぜた「緑			
20	月	○	ご飯 厚揚げといかのそぼろ煮 じゃこ大根サラダ 美生柑	だいずいんりょう とりにく だいず なまあげ いか ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん きゅうり みしょうかん	887	41.4	茶揚げ」を出しま す。			
21	火	○	ご飯 けんちん汁 鱈フライ ごま和え	だいずいんりょう あぶらあげ とうふ あじ	こめ あぶら ごまあぶら さといも こめこめパンこ さとう でんぷん ごま	ごぼう こんにやく にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ もやし ほうれんそう	845	30.6				
22	水	○	米粉メープルかぼちゃパン ホワイトシチュー ツナサラダ 甘夏みかん	だいずいんりょう とりにく とうにゅう まぐろフレーク	こめメープルかぼちゃパン あぶら じゃがいも コーンスターチ さとう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン あまなつみかん	782	27.8	10日 改元祝い			
23	木	○	ご飯 小松菜とじゃが芋の味噌汁 鯖の香味焼き 切り干し大根の炒り煮	だいずいんりょう とうふ みそ さわら あぶらあげ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ こまつな しょうが にんじん きりぼしだいこん	780	32.2	お赤飯と紅白ゼ リーでお祝いしま しょう。			
24	金	○	ハヤシライス ごぼうとキャベツのサラダ 湘南ゴールドゼリー	ぶたにく だいずいんりょう	こめ あぶら さとう しょうなんゴールドゼリー	にんにく たまねぎ にんじん トマト ごぼう キャベツ	855	24.8	29日 世界の料理 「ギリシャ」			
27	月	○	ご飯 中華風スープ 鯉の甘酢あん キャベツと茎わかめのサラダ	だいずいんりょう やきぶた とうふ かつお くわわかめ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ながねぎ しょうが キャベツ もやし	830	35.7	1896年にオリン ピック第一回大会			
28	火	○	ご飯 小松菜と豆腐の味噌汁 鯖の塩こうじ焼き じゃが芋のそぼろ煮	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ さけ ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	だいこん えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	825	39.9	がギリシャのアテネ で開催されました。			
29	水	○	米粉丸パン キャベツとウインナーのスープ 鶏肉のマーマレード焼き タラモサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	だいずいんりょう ウインナー とりにく たらこ	こめこめパン マーマレード オリーブあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ レモン パセリ	823	30.8	「タラモサラダ」はコ イやボラの卵とじゃ がいもやパンを練			
30	木	○	ご飯 大根とえのきの味噌汁 鯖の薬味だれがけ たけのこと糸こんにの炒め煮	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ さば ぶたにく	こめ あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら	だいこん えのきたけ しょうが ながねぎ こんにやく にんじん たけのこ	851	32.8	り合わせた料理で す。給食ではたらこ を使います。			
31	金	○	鶏肉のあんかけ丼 小松菜ともやしのおひたし 美生柑	とりにく とうふ だいずいんりょう かつおぶし	こめ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん コーン みつば こまつな もやし みしょうかん	724	31.2				
給食回数							19	回	平均栄養量	821	32.7	
※ 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。 ◎豆乳欄の「□」はコーヒー豆乳です。

◎給食内容や食物アレルギー等について御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。

◎5月分給食費の口座引き落としは、5月31日(金)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351