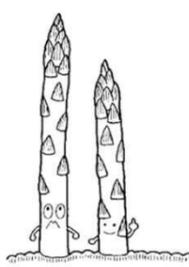
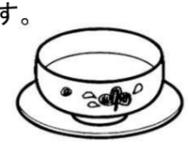


日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ		
				おもに体をつくるものになる (あかのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)					
7	火	○	チキンカツカレー かいそういりだいこんサラダ	ぶたにくぎゅうにゅうとりにく かいそうミックス	こめむぎあぶらじゃがいも こむぎこパンこドレッシング	にんにくしょうがたまねぎ にんじんりんごだいこんもやし	727	25.0	よおかしおひが 8日 潮干狩り		
8	水	コ	はいがまるパン クラムチャウダー あじのトマトソース キャベツとアスパラのサラダ	コーヒーミルクベーコン ぎゅうにゅうあさり なまクリームあじチーズ	はいがパンこむぎこバター あぶらじゃがいも オリーブあぶらさとう ドレッシング	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	631	28.9	しおひが 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 のことです。		
9	木	○	ごはん じゃがいもたまねぎのみそしる ちくわのりよくちやあげ こまつなどはくさいのおひたし (いとけずりぶし)	ぎゅうにゅうあぶらあげみそ わかめちくわかつおぶし	こめあぶらじゃがいもこむぎこ	たまねぎこなちやこまつな はくさいもやしにんじん	620	20.5			
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	ささげぎゅうにゅうとうふ 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いたけ れんこん	656	26.6			
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りあえ (きざみのり)	ぎゅうにゅうだいずとうふ 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	665	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	ぎゅうにゅうぶたにく うずらたまごえびとうふ	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	629	27.2	ここのか はちじゅうはちや 9日 八十八夜		
15	水	○	ペスカトーレ(ぎょかいスパゲッティ) アーモンドサラダ ヨーグルト	えびいかほたてぎゅうにゅう ヨーグルト	スパゲティオリーブあぶら さとうアーモンドドレッシング	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	649	29.8	がつふつか はちじゅうはち 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 いかのたつたあげ ごまずあえ	ぎゅうにゅうぶたにくいか	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 しらたきグリーンピースキャベツ もやしこまつな	683	27.2			
17	金	○	ごはん とんじる あおのりたまごやき ひじきのごもくに	ぎゅうにゅうぶたにく あぶらあげとうふみそたまご あおのりさつまあげだいず ひじき	こめあぶらさといもさとう	しょうがごぼうこんにやく にんじんだいこんながねぎ ほしいたけさやいんげん	622	26.2			
20	月	○	ごはん あつあげとうずらたまごのそぼろに じゃこだいこんサラダ みしょうかん	ぎゅうにゅうとりにくだいず なまあげうずらたまご 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	710	30.9			
21	火	○	ごはん けんちんじる あじフライ ごまあえ	ぎゅうにゅ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 こむぎこパンこさとう 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	670	26.1			
22	水	○	パンクキンしょくばん ホワイトシチュー ツナサラダ あまなつみかん	ぎゅうにゅうとりにく なまクリームまぐろフレーク	パンクキンパンあぶら じゃがいもこむぎこバター 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	665	26.5	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	ぎゅうにゅうとうふみそ 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	596	24.7	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	ぶたにくぎゅうにゅう	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	676	20.6	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 ちゅうかふうたまごスープ かつおのあまずあん キャベツとくきわかめのサラダ	ぎゅうにゅうやきぶたとうふ たまごかつおくきわかめ	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	652	28.9	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。 「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。		
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	ぎゅうにゅ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 たまねぎグリーンピース	640	30.4			
29	水	○	セサミパン キャベツとウインナーのスープ とりにくのマーマレードやき タラモサラダ (マヨネーズ)	ぎゅうにゅうウインナー とりにくたらこ	セサミパンマーマレード オリーブあぶらじゃがいも 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	604	27.1			
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	ぎゅうにゅうあぶらあげみそ 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	643	25.3			
31	金	○	おやこどん こまつなともやしのおひたし (いとけずりぶし) みしょうかん	とりにくたまごぎゅうにゅう かつおぶし	こめあぶらさとうでんぷん	たまねぎにんじんみつば こまつなもやしみしょうかん	624	27.8			
給食回数							19	回	平均栄養量	651	26.7
※ 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	650	26.8

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルクです。

◎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