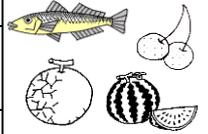
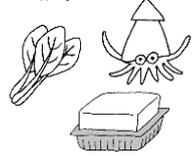


日	曜	豆乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ
				おもに体をつくるものになる (あかのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)			
3	月	○	ごはん やさしいスープ ハンバーグ クラッシュゼリーポンチ	だいたいりんりょう ベーコン ぶたにくとうにゅう	こめ あぶらじゃがいも こめパン さとう クラッシュゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな トマト りんご もも ようなしレモン	697	23.1	【今月の旬の食材】 いわし(入梅いわし) きす メロン すいか さくらんぼ 
4	火	○	ターメリックライス とりにくのクリームに キャベツとこまつなのサラダ パレンシアオレンジ	だいたいりんりょう とりにく とうにゅう	こめ あぶらじゃがいも コーンスターチ こめコマコロ ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ えのきたけ パセリ こまつな キャベツ オレンジ	588	22.9	
5	水	○	こめコライスパン ポークビーンズ キャベツのソテー メロン	だいたいりんりょう ぶたにく だいたい	こめコパン あぶらじゃがいも さとう でんぶん	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ ピーマン メロン	566	23.1	
6	木	○	ごはん じゃがいもとわかめのみそしる ホキのごまだれがけ からしあえ	だいたいりんりょう あぶらあげ みそ わかめ ホキ	こめ あぶらじゃがいも でんぶん さとう ごま	ながねぎ しょうが こまつな にんじん もやし	596	22.8	きゅうり、りょうりょう、とうにゅう、すいぶん 給食の料理や豆乳も水分 補給になります。しっかり飲 んで、食べましょう！
7	金	○	ごはん マーボー豆腐 いかのねぎソースかけ にらともやしのナムル	だいたいりんりょう ぶたにく みそ とうふ いか	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん もやし にら	646	31.9	
10	月	○	ごはん ホイコウロウ だいこんとこんにやくのサラダ みしょうかん	だいたいりんりょう ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ピーマン ながねぎ こんにやく だいこん みしょうかん	568	23.3	よつか ほくち けんこう週間 4日～歯と口の健康週間 かみごたえがある食材、 カルシウムの多い 食材を使いました。 目指せ！一日30回！ キャベツとこまつなのサラ ダ/ポークビーンズ/マー ボー豆腐/いかのねぎ ソースかけ
11	火	○	うめちりごはん キャベツのみそしる いわしのなんばん汁 ごまあえ あじさいゼリー	ちりめんじゃこ だいたいりんりょう あぶらあげ みそ いわし	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま	うめ キャベツ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう あじさいゼリー	696	25.1	
12	水	○	ツナトマトパゲッティ ひよこまめのサラダ (ノンエッグマヨネーズ) ミックスフルーツ	まぐろフレーク だいたいりんりょう ひよこまめ	こめこめん オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり りんご もも ようなしレモン	576	19.6	
13	木	○	ごはん さわにわん きすのてんぷら じゃがいものうまに	だいたいりんりょう ぶたにく きす さつまあげ	こめ あぶら こめこじゃがいも さとう	だいこん にんじん えのきたけ こまつな たまねぎ しょうが	598	22.1	
14	金	○	パセリライス ミネストローネ てりやきだいたいハンバーグ すいか	だいたいりんりょう ベーコン ぶたにく だいたい とうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こめコマコロ こめこ でんぶん	パセリ にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト こたますいか	685	23.8	
17	月	○	ごはん はくさいのちゅうかスープ いかのチリソースかけ フルーツあんこ豆腐	だいたいりんりょう とりにく とうふ いか かんてん とうにゅう	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	にんじん はくさい しょうが ながねぎ こまつな たまねぎ にんにく りんご もも ようなし レモン	654	25.1	11日 入梅 つゆいり季節です。 梅雨入りの季節です。 昔は田植えなど農作業の 目安になっていました。こ の時期のいわしは脂が のっておいしく「入梅いわ し」と呼びます。
18	火	○	ごはん えのきとわかめのみそしる さばのこうみやき きんぴらごぼう	だいたいりんりょう わかめ みそ さば	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	えのきたけ たまねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにやく れんこん	621	21.1	
19	水	○	こめこまるパン ビーンズスープ ローストチキン じゃこサラダ	だいたいりんりょう ベーコン しろいんげんまめ とりにく ちりめんじゃこ	こめコパン あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら オリーブあぶら	たまねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが キャベツ こまつな	648	26.0	
20	木	○	ごはん にくどうふ とうきょうさんいとかんてんのサラダ みしょうかん	だいたいりんりょう きゅうにく やきどうふ てんぐさ	こめ あぶら さとう	しょうが たまねぎ しらす にんじん キャベツ みしょうかん	668	24.0	
21	金	○	ウインナーピラフ トマトとベーコンのスープ にんじんサラダ すいか	ウインナー だいたいりんりょう ベーコン	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ パセリ にんにく トマト きゅうり コーン キャベツ こたますいか	610	18.1	
24	月	○	ごはん じゃがいものごまみそに やしきしやも(2ほん) はくさいともやしのおひたし	だいたいりんりょう とりにく みそ からふとししやも かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく はくさい こまつな もやし	625	26.8	26日 世界の料理「フランス」 世界三大料理の一つ、フラ ンス料理を給食風にアレン ジしました。「ジュリエヌ」 は、千切り野菜を使った スープです。ムニエルはフ ランス語で「粉屋」という意 味で、小麦粉をまぶして焼 きます。
25	火	○	カレーライス キャベツとコーンのサラダ さくらんぼ(2つぼ)	ぶたにく だいたいりんりょう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	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 レモン さくらんぼ	650	19.7	
26	水	○	こめこメープルかぼちゃパン ジュリエヌスープ サーモンのムニエル ごぼうサラダ	だいたいりんりょう ベーコン レンズまめ サーモントラウト	こめこメープルかぼちゃパン こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ ごぼう	655	25.1	
27	木	○	ごはん だいこんとあぶらあげのみそしる あじのかばやき こんにやくサラダ	だいたいりんりょう あぶらあげ みそ あじ	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま	だいこん こんにやく キャベツ きゅうり にんじん	630	23.4	
28	金	○	ピピンパ トックススープ シークワーサーゼリー	ぶたにく みそ だいたいりんりょう	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん トックもち シークワーサーゼリー	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん たけのこ にら ながねぎ	677	26.2	
給食回数				20 回			633	23.7	
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。							650	26.8	

◎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。

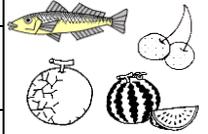
◎6月分給食費の口座引き落としは、7月1日(月)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

《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

令和元年度6月

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)	こんだて 献立メモ		
				おもに体をつくるものになる	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					
3	月	○	ご飯 野菜スープ ハンバーグ クラッシュゼリーポンチ	だいたいりんりょう ベーコン ぶたにくとうにゅう	こめ あぶらじゃがいも こめパンこさとう クラッシュゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな トマト りんご もも ようなしレモン	916	28.9	【今月の旬の食材】 いわし(入梅いわし)		
4	火	○	ターメリックライス 鶏肉のクリーム煮 キャベツと小松菜のサラダ パレンシアオレンジ	だいたいりんりょう とりにく とうにゅう	こめ あぶらじゃがいも コーンスターチ こめコマカロニ ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ えのきたけ パセリ こまつな キャベツ オレンジ	735	28.4	きす メロン すいか さくらんぼ 		
5	水	○	米粉スライスパン ポークビーンズ キャベツのソテー メロン	だいたいりんりょう ぶたにく だいたい	こめこパン あぶらじゃがいも さとう でんぶん	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ ピーマン メロン	765	29.4			
6	木	○	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 ホキのごまだれがけ からし和え	だいたいりんりょう あぶらあげ みそ わかめ ホキ	こめ あぶらじゃがいも でんぶん さとうごま	ながねぎしょうが こまつな にんじん もやし	783	29.9	給食の料理や豆乳も水分 補給になります。しっかり 飲んで、食べましょう！		
7	金	○	ご飯 麻婆豆腐 いかのねぎソースかけ にらともやしのナムル	だいたいりんりょう ぶたにく みそ とうふ いか	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん もやし にら	832	41.7			
10	月	○	ご飯 回鍋肉 大根とこんにゃくのサラダ 美生柑	だいたいりんりょう ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ピーマン ながねぎ こんにゃく だいたいこん みしょうかん	733	29.4	4日～歯と口の健康週間 かみごたえがある食材、 カルシウムの多い 食材を使いました。 目指せ！一口30回！ キャベツと小松菜のサラダ		
11	火	○	梅ちりご飯 キャベツの味噌汁 いわしの南蛮漬け ごま和え あじさいゼリー	ちりめんじゃこ だいたいりんりょう あぶらあげ みそ いわし	こめ あぶらじゃがいも でんぶん さとうごま	うめ キャベツ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう あじさいゼリー	889	32.7	キャベツと小松菜のサラダ /ポークビーンズ/麻婆豆腐 /いかのねぎソースかけ		
12	水	○	ツナトマトスパゲッティ ひよこ豆のサラダ (ノンエッグマヨネーズ) ミックスフルーツ	まぐろフレーク だいたいりんりょう ひよこめ	こめこめん オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり りんご もも ようなしレモン	724	24.2			
13	木	○	ご飯 沢煮椀 きすの天ぷら じゃが芋のうま煮	だいたいりんりょう ぶたにく きす さつまあげ	こめ あぶら こめこじゃがいも さとう	だいこん にんじん えのきたけ こまつな たまねぎ しょうが	751	27.3			
14	金	○	パセリライス ミネストローネ 照り焼き大豆ハンバーグ すいか	だいたいりんりょう ベーコン ぶたにく だいたい とうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こめコマカロニ こめこ でんぶん	パセリ にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト こたますいか	886	29.6			
17	月	○	ご飯 白菜の中華スープ いかのチリソースかけ フルーツ杏仁豆腐	だいたいりんりょう とりにく とうふ いか かんてん とうにゅう	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	にんじん はくさい しょうが ながねぎ こまつな たまねぎ にんにく りんご もも ようなし レモン	856	31.6	11日 入梅 梅雨入りの季節です。 昔は田植えなど農作業の 目安になっていました。こ の時期のいわしは脂が のっておいしく「入梅いわ し」と呼びます。		
18	火	○	ご飯 えのきとわかめの味噌汁 鯖の香味焼き きんぴらごぼう	だいたいりんりょう わかめ みそ さば	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	えのきたけ たまねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	832	27.3			
19	水	○	米粉丸パン ビーンズスープ ローストチキン じゃこサラダ	だいたいりんりょう ベーコン しろいんげんまめ とりにく ちりめんじゃこ	こめこパン あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら オリーブあぶら	たまねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが キャベツ こまつな	858	31.7			
20	木	○	ご飯 肉豆腐 東京産系寒天のサラダ 美生柑	だいたいりんりょう きゅうにく やきどうふ てんぐさ	こめ あぶら さとう	しょうが たまねぎ しらす にんじん キャベツ みしょうかん	866	30.5			
21	金	○	ウインナーピラフ トマトとベーコンのスープ にんじんサラダ すいか	ウインナー だいたいりんりょう ベーコン	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ パセリ にんにく トマト きゅうり コーン キャベツ こたますいか	781	22.2			
24	月	○	ご飯 じゃが芋のごまみそ煮 焼きししゃも(2本) 白菜ともやしのおひたし	だいたいりんりょう とりにく みそ からふとししゃも かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく はくさい こまつな もやし	790	32.0	26日 世界の料理「フランス」 世界三大料理の一つ、フ ランス料理を給食風にアレ ンジしました。「ジュリエヌ」 は、千切り野菜を使った スープです。ムニエルはフ ランス語で「粉屋」という 意味で、小麦粉をまぶして焼 きます。		
25	火	○	カレーライス キャベツとコーンのサラダ さくらんぼ(2粒)	ぶたにく だいたいりんりょう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	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 レモン さくらんぼ	837	24.3			
26	水	○	米粉メープルかぼちゃパン ジュリエヌスープ サーモンのムニエル ごぼうサラダ	だいたいりんりょう ベーコン レンズまめ サーモントラウト	こめこメープルかぼちゃパン こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ ごぼう	881	30.5			
27	木	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 あじの蒲焼き こんにゃくサラダ	だいたいりんりょう あぶらあげ みそ あじ	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとうごま	だいこん こんにゃく キャベツ きゅうりにんじん	835	30.4			
28	金	○	ピピンパ トックススープ シークワーサーゼリー	ぶたにく みそ だいたいりんりょう	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん トックもち シークワーサーゼリー	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん たけの こにら ながねぎ	865	32.7			
給食回数							20	回	平均栄養量	821	29.7
※ 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。

◎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。

◎6月分給食費の口座引き落としは、7月1日(月)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