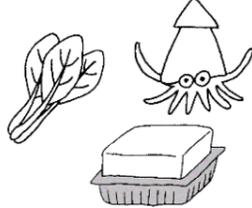


学校給食予定献立表

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となる (あかのためもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのためもの)	おもに体の調子を整える (みどりのためもの)					
3	月	東京牛乳	ごはん やさいスープ ハンバーグ クラッシュゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご	こめ あぶら じゃがいも 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 みかん パイナップル レモン	715	24.5	みつか ついたち <b>3日(1日)</b> ぎゅうにゅう ひ <b>牛乳の日</b> うし まいにちた 牛が毎日食べている草 が、青々と生えてくるこの季 節に、自然の恵みに 感謝しようと思われた のが「牛乳の日」です。 東京の多摩地域でとれた 牛乳を 出します。  World Milk Day 6.1 JAPAN		
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 バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム	こめ パター あぶら じゃがいも こむぎこ 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	665	23.3			
5	水	○	ココアパン ポークビーンズ キャベツのソテー メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ココアパン パター じゃがいも さとう あぶら でんぷん	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	608	27.3			
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	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ ホキ	こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう ごま	ながねぎ しょうが こまつな にんじん もやし	602	23.0			
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	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ いか	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほしいたけ にんじん もやし にら	672	32.4			
10	月	○	ごはん ホイコウロウ だいこんとこんにゃくのサラダ みしょうかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ うずらたまご	こめ あぶら さとう でんぷん ごまドレッシング	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほしいたけ キャベツ ピーマン ながねぎ こんにゃく だいこん みしょうかん	614	25.5	よつか ほ ちく けんこうしゅうかん <b>4日～歯と口の健康週間</b> 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！ キャベツとこまつなのサラダ		
11	火	○	うめちりごはん キャベツのみそしる いわしのなんばんづけ ごまあえ あじさいゼリー	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いわし	こめ あぶら じゃがいも でんぷん 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	702	25.3	キャベツとこまつなのサラダ		
12	水	○	ツナトマトスパゲッティ ひよこまめのサラダ (マヨネーズ) ヨーグルト	まぐろフレーク ぎゅうにゅう ひよこまめ ヨーグルト	スパゲッティ オリーブあぶら マヨネーズ	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	665	25.5	け		
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	ぎゅうにゅう ぶたにく きす さつまあげ	こめ あぶら こむぎこ 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	604	22.5			
14	金	○	バターライス ミネストローネ カップチーズオムレツ すいか	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ	こめ パター さとう じゃがいも マカロニ	パセリ にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト こだますいか	635	22.8			
17	月	○	ごはん はくさいとたまごのちゅうかスープ いかのチリソースかけ フルーツあんにとんどうふ	ぎゅうにゅう とりにく たまご いか	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう あんにんどうふ	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 みかん もも パイナップル レモン	670	26.7	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	○	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	ぎゅうにゅう 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	627	21.3			
19	水	○	はいがまるパン ビーンズチャウダー ローストチキン じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ なまクリーム とりにく ちりめんじゃこ	はいがパン じゃがいも こむぎこ バター さとう あぶら ごまあぶらドレッシング	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	629	31.3			
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	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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 しらたき にんじん キャベツ みしょうかん	664	23.3			
21	金	○	エビピラフ トマトとたまごのスープ にんじんサラダ すいか	えび ぎゅうにゅう ベーコン たまご	こめ パター じゃがいも でんぷんドレッシング	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 こだますいか	582	21.3			
24	月	○	ごはん じゃがいものごまみそに やしきしゃも(2ほん) はくさいともやしのおひたし (いとけずりぶし)	ぎゅうにゅう 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	631	27.0	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つ)	ぶたにく ぎゅうにゅう	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	670	20.0			
26	水	○	ソフトフランスパン ジュリエヌスープ サーモンのムニエル ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ サーモントラウト	ソフトフランスパン こむぎこ 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	633	28.6			
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 こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ あじ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ でんぷん 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	632	23.6			
28	金	○	ビビンバ ワンタンスープ シークワサーゼリー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ワンタンのかわ シークワサーゼリー	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	691	26.9			
給食回数							20	回	平均栄養量	646	25.1
※ 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。

◎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