

学校給食予定献立表

令和3年度5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	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える				
6	木	○	キーマカレーライス 海藻サラダ さくらんぼゼリー★	ぶたにく ぶたレバー だいず ひよこまめ レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう かいそうミックス	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら さくらんぼゼリー	にんにくしょうが たまねぎ にんじん きりぼしだいこん キャベツ	909	30.4	7日(金) グリーンピース グリーンピースは、春が旬の野菜です。生のグリーンピースが食べられるのは今の時期です。冷凍や缶詰とは違い風味が感じられると思います。	
7	金	○	グリーンピースご飯 若竹汁 ささみの磯辺揚げ ツナとひじきのサラダ	とりにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ あおのり ひじき まぐろフレーク	こめ あぶら さとう こむぎこ ごま ごまあぶら	にんじん グリンピース たけのこ ながねぎ きゅうり コーン	747	37.4		
10	月	○	ご飯 豚汁 鯛の蒲焼き 小松菜ともやしのきなこ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ いわし きなこ	こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ながねぎ こまつな もやし	874	35.9		
11	火	○	ご飯 ワンタンスープ 豚キムチ炒め フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら さとう あんにと豆腐	しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ ながねぎ にんにく たまねぎ もやし ほうさいキムチ にら レモン パイナップル もも みかん	847	34.4		
12	水	○	胚芽丸パン★ ジュリエンスープ ひき肉と大豆のトマト煮 ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ ぶたにく だいず	はいがパン オリーブあぶら 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 にんにく トマト ごぼう コーン	731	32.4		
13	木	○	ご飯 沢煮焼 鯖の香味焼き 肉じゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら	こめ あぶら さとう じゃがいも	だいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ しらたき	707	31.4		
14	金	○	ご飯 切り干し大根と油揚げの味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き 厚揚げのそぼろ煮	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく だいず なまあげ	こめ あぶら さとう でんぷん	きりぼしだいこん えのきたけ こまつな にんにく ながねぎ しょうが たまねぎ えだまめ	852	41.2		
17	月	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ みかんゼリー★	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず みそ とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ みかんゼリー	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ きくらげ にんじん チンゲンサイ	841	31.3		
18	火	○	ご飯 小松菜と豆腐の味噌汁 鶏肉の甘辛だれがけ たけのこと糸こんにゃくの炒め煮	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぷん	だいこん えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが こんにゃく にんじん たけのこ	755	37.0	21日(金) 世界の料理 「スペイン」 パエリアはスペインを代表する料理の一つです。お祭りやお祝い料理として食べることが多く、お米に魚介類、野菜などの具材を炊き込むご飯です。スペインはオリーブの生産量が世界1位。オリーブ油はスペイン料理に欠かせない食材です。	
19	水	□	ツナとアスパラのクリームスパゲッティ キャベツときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう まぐろフレーク なまクリーム チーズ コーヒーマルク	スパゲッティ オリーブあぶら こむぎこ バター あぶら さとう	にんにく たまねぎ ぶなしめじ アスパラガス コーン キャベツ にんじん きゅうり きピーマン	873	31.2		
20	木	○	ご飯 もずくのスープ 鯉のおろしだれがけ じゃが芋のごま味噌煮	ぎゅうにゅう とうふ たまご もずく かつお とりにく みそ	こめ あぶら でんぷん さとう じゃがいも ごま	ながねぎ えのきたけ こまつな しょうが だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	820	38.8		
21	金	○	パエリア キャベツとベーコンのスープ カップチーズオムレツ★ フルーツヨーグルト	えび いかにぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ ヨーグルト	こめ オリーブあぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ あかピーマン ピーマン にんじん ぶなしめじ キャベツ パセリ パイナップル もも みかん	794	33.9		
24	月	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 鯖の塩焼き じゃこサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば ちりめんじゃこ	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	たまねぎ えのきたけ こまつな だいこん にんじん きゅうり	842	30.2		
25	火	○	親子丼 キャベツと茎わかめのサラダ 青りんごゼリー★	とりにく たまご のり ぎゅうにゅう きわかめ	こめ むぎ あぶら さとう あおりんごゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	793	33.9		
26	水	○	ピタパン★ キャロットポタージュ タンドリーチキン ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりにく ヨーグルト ベーコン	ピタパン バター じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん パセリ にんにく アスパラガス コーン	726	36.7		
27	木	○	ご飯 けんちん汁 鮭のさざれ焼き さやいんげんサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ さけ まぐろフレーク	こめ あぶら ごまあぶら さといも ノンエッグマヨネーズ パンこ ごま さとう	ごぼう こんにゃくにんにく ほししいたけ だいこん ながねぎ パセリ さやいんげん コーン	814	36.2	今月使用予定の 地場野菜 【福生市】・にんじん・だいこん・長ねぎ・きゅうり・キャベツ 【瑞穂町】・小松菜 【羽村市】・チンゲンサイ・きゅうり	
28	金	○	ご飯 中華風卵スープ いかの甘酢あんかけ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう やきぶた たまご いか	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ごま	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 こんにゃく キャベツ きゅうり	763	29.7		
31	月	○	コーンピラフ じゃが芋とウインナーのスープ メルルーサのフライ アーモンドサラダ	ベーコン ぎゅうにゅう ウインナー メルルーサ	こめ むぎ バター じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら アーモンド さとう	たまねぎ コーン パセリ にんにくにんにく さやいんげん キャベツ きゅうり レモン	826	30.9		
給食回数 18 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	

◎牛乳欄の「□」はコーヒーマルクです。

◎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(月)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いします。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351