



学校給食予定献立表



(中学校・通常給食)

福生市学校給食センター

令和3年度6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			
1	火	東京牛乳	ご飯 野菜スープ チーズ入りハンバーグ 糸寒天のサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご チーズ かんてん	こめ あぶら じゃがいも パンこ さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ だいこん こまつな	826	30.8	<p>1日(火) 牛乳の日 牛が毎日食べている草が、青々と生えてくるこの季節、自然の恵みに感謝しようと思われたいのが「牛乳の日」です。東京の多摩地域でとれた牛乳を出します。ハンバーグには牛乳の加工品のチーズも使います。</p>  <p>World Milk Day 6.1 JAPAN</p>
2	水	○	ココアパン★ イタリアンスープ 鮭のムニエル キャベツときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ さけ	ココアパン パンこ こむぎこ オリーブあぶら あぶら さとう	たまねぎ にんじん コーン こまつな キャベツ きゅうり レモン	772	38.6	
3	木	○	ご飯 豚汁 鯖の塩焼き ひじきとツナのそぼろ炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ さば だいず ひじき まぐろフレーク	こめ あぶら じゃがいも 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 たまねぎ ほししいたけ えだまめ	855	34.2	
4	金	○	ご飯 肉豆腐 キャベツとおかひじきのサラダ 冷凍みかん★	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	こめ あぶら さとう	しょうが たまねぎ しいたけ しらたき キャベツ もやし おかひじき にんじん みかん	792	31.0	
7	月	○	ガーリックライス ミネストローネ ポテトオムレツ ダイスサラダ	ぎゅうにゅう ウィナー レンズまめ たまご なまクリーム ベーコン とうにゅう	こめ あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも	にんにく パセリ セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ だいこん えだまめ	791	26.6	
8	火	○	ご飯 じゃが芋のごま味噌煮 焼きししゃも(2本) こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ からふとししゃも	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 えだまめ だいこん キャベツ	819	31.2	
9	水	○	胚芽丸パン★ コーンポタージュ ローストチキン じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク なまクリーム とりにく ちりめんじゃこ	はいがパン バター あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	たまねぎ コーン パセリ にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり	767	38.8	
10	木	○	バターライス トマトとベーコンのスープ 白身魚のアーモンドフライ にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン メルルーサ まぐろフレーク	こめ バター こむぎこ パンこ アーモンド あぶら さとう	パセリ にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん きゅうり コーン	821	28.2	
11	金	○	梅ちりご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 鯛の香味焼き からし和え あじさいゼリー(ぶどう味)★	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 さとう ごまあぶら あじさいゼリー	うめ キャベツ しょうが にんじん もやし こまつな	754	29.7	
14	月	○	ご飯 なめこ汁 鱈の蒲焼き わかめときゅうりの酢の物	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ あじ わかめ	こめ あぶら でんぷん さとう	なめこ こまつな ながねぎ キャベツ きゅうり	749	29.6	
15	火	○	ご飯 ふいかけ 豆腐と小松菜のすまし汁 鯖の塩こうじ焼き じゃが芋のうま煮	ぎゅうにゅう とうふ さけ だいず さつまあげ	こめ あぶら じゃがいも さとう	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 さやいんげん	771	37.2	
16	水	○	ツナトマトスバゲッティ ポテトサラダ はちみつレモンゼリー★	レンズまめ まぐろフレーク ぎゅうにゅう ハム	スパゲッティ オリーブあぶら じゃがいも さとう はちみつレモンゼリー	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 きゅうり	787	28.5	
17	木	○	わかめご飯 ワンダンスープ 鶏肉の中華ソースがけ フルーツヨーグルト	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	こめ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら さとう でんぷん	しょうが にんじん たけのこ こまつな ながねぎ パイナップル もも みかん	800	34.9	
18	金	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 豚肉の粕漬焼 ごま和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さけかす ごま さとう	だいこん ながねぎ にんじん もやし さやいんげん	771	29.1	
21	月	○	ご飯 担々風スープ いかのチリソースがけ チンゲンサイともやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いか	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ ごま でんぷん さとう	にんにく にんじん はくさい こまつな しょうが たまねぎ もやし チンゲンサイ	800	29.7	
22	火	ヨ	ターメリックライスのクリームソースがけ ひよこ豆のサラダ 冷凍バイン★	とりにく あさり ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム のむヨーグルト(プレーン) ひよこまめ	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり パイナップル	808	27.9	
23	水	○	セルフ焼きそばパン★ チンゲンサイと豆腐の卵スープ 夏みかん缶	ぶたにく あおのり ぎゅうにゅう とうふ たまご	コッペパン あぶら むしちゅうかめん でんぷん ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ ながねぎ レモン なつみかん	799	27.7	
24	木	○	ご飯 小松菜と豆腐の味噌汁 鯖のカレー焼き 五目きんぴら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ さば ヨーグルト だいず さつまあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	えのきたけ だいこん こまつな ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ ごぼう こんにやく にんじん	803	31.0	
25	金	○	ご飯 豆腐の中華煮 ちくわの磯辺揚げ(1本) 切り干し大根のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とうふ えび ちくわ あおのり	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら こむぎこ ごま さとう	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ ながねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり	846	37.4	
28	月	○	カレーライス キャベツとコーンのサラダ 青梅ゼリー★	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう あおうめゼリー	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	864	25.4	
29	火	○	ご飯 もやしと油揚げの味噌汁 ホキのごまだれがけ キャベツとえのきのおひたし (糸削り節)	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ホキ かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう ごま	もやし しょうが にんじん えのきたけ キャベツ	759	29.2	
30	水	○	マーブル食パン★ 白いんげん豆のトマト煮 ポショ(アフリカの料理) コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	マーブルしょくパン あぶら さとう じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	828	28.9	
給食回数				22 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	

◎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。 ◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルトです。 (問い合わせ先) 福生市学校給食センター (電話) 042-551-8351