

日	曜	豆乳	献立名	主 材 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)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)				
2	月	○	きびごはん かまぼこのすましじる かつおのおちゃあげ たけのこといとこんのいために	だいずいんりょうとうふ かまぼこ かつお ぶたにく あぶらあげ	にんじん えのきたけ ながねぎ こまつなしょうが こなちや こんにやく たけのこ	こめ きび でんぷん あぶら さとう	604	30.8	ふつか げつ はちじゅうはちや 2日(月)【八十八夜】 【5日端午の節句】 ふつか はちじゅうはちや はちじゅうはち 2日は八十八夜です。八十八 【5日端午の節句】 ふつか はちじゅうはちや はちじゅうはち 夜とは季節の移り変わりの目 やすきせつ うつ か め やすとなる雑節の一つで、立春 から数えて八十八日目にあたる 日のこと。暦の上ではこの 日からは夏になり、稲の種まき や茶摘みを始める目安として いました。 5日は端午の節句です。端午 の節句とは男の子の成長を祈 願する行事です。柏餅やちまき を食べたり、兜を飾ったりして お祝いします。 給食では八十八夜にちなんで、 粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、 端午の節句にちなんで、 兜の形をしたかまぼこを 使ったすまし汁と、皆さんがす くすく育つことを願って「たけの こ糸こんの炒め煮」を出します。	
6	金	○	ターメリックライス キーマカレー かんてんサラダ とうにゅうゼリー	だいずいんりょう ぶたにく だいず レンズまめ こんにやくかんてん わかめ まぐろフレーク かんてん とうにゅう	にんにくしょうが ごぼう たまねぎ にんじん コーン キャベツ	こめ あぶら じゃがいも さとう	639	24.3	給食では八十八夜にちなんで、 粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、 端午の節句にちなんで、 兜の形をしたかまぼこを 使ったすまし汁と、皆さんがす くすく育つことを願って「たけの こ糸こんの炒め煮」を出します。	
9	月	○	ごはん とりにくのすましじる さわらのさいきょうやき にくじゃが	だいずいんりょう とりにく なまあげ さわら みそ ぶたにく だいず	にんじん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ しらたき えだまめ	こめ さとう あぶら じゃがいも	588	29.2	給食では八十八夜にちなんで、 粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、 端午の節句にちなんで、 兜の形をしたかまぼこを 使ったすまし汁と、皆さんがす くすく育つことを願って「たけの こ糸こんの炒め煮」を出します。	
10	火	○	ごはん とんじる とりにくのてりやき あおなとひじきのごまあえ	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく ひじき	しょうが ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ ながねぎ もやし こまつな	こめ さとも さとう でんぷん ごま	581	26.5	給食では八十八夜にちなんで、 粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、 端午の節句にちなんで、 兜の形をしたかまぼこを 使ったすまし汁と、皆さんがす くすく育つことを願って「たけの こ糸こんの炒め煮」を出します。	
11	水	□	スパゲッティミートソース マゼドアンサラダ	ぶたにく だいず レンズまめ だいずいんりょう(コーヒー) まぐろフレーク	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト えだまめ	げんまいめん オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも	629	20.6	給食では八十八夜にちなんで、 粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、 端午の節句にちなんで、 兜の形をしたかまぼこを 使ったすまし汁と、皆さんがす くすく育つことを願って「たけの こ糸こんの炒め煮」を出します。	
12	木	○	ごはん じゃがいもとなまあげのみそしる めばるのみぞれあん たけのこのにもの	だいずいんりょう なまあげ みそ わかめ めばるとりにく	キャベツ たまねぎ こまつな ながねぎ だいこん にんじん こんにやく れんこん たけのこ	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	589	28.8	給食では八十八夜にちなんで、 粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、 端午の節句にちなんで、 兜の形をしたかまぼこを 使ったすまし汁と、皆さんがす くすく育つことを願って「たけの こ糸こんの炒め煮」を出します。	
13	金	○	ごはん トックス ホイコーロー フルーツあんにと豆腐	だいずいんりょう とりにく ぶたにく みそ かんてん とうにゅう	しょうが にんじん だいこん えのきたけ こまつな にんにく ながねぎ キャベツ ピーマン りんご もも ようなし	こめ あぶら トックもち ごまあぶら さとう でんぷん	574	21.7	給食では八十八夜にちなんで、 粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、 端午の節句にちなんで、 兜の形をしたかまぼこを 使ったすまし汁と、皆さんがす くすく育つことを願って「たけの こ糸こんの炒め煮」を出します。	
16	月	○	ごはん とうにゅうたんたんふうスープ かぼちゃハンバーグ きゅうりのちゅうかづけ	だいずいんりょう ぶたにく なまあげ とうにゅう	にんにく にんじん キャベツ こまつな かぼちゃ たまねぎ きゅうり	こめ ごまあぶら はるさめ ごま さとう でんぷん	644	25.8	給食では八十八夜にちなんで、 粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、 端午の節句にちなんで、 兜の形をしたかまぼこを 使ったすまし汁と、皆さんがす くすく育つことを願って「たけの こ糸こんの炒め煮」を出します。	
17	火	○	ごはん クラムチャウダー とりにくのマーメレードやき キャベツとコーンのサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう あさり とりにく	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こまつな コーン	こめ あぶら こめこ マーメレード オリーブあぶら さとう	589	25.7	給食では八十八夜にちなんで、 粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、 端午の節句にちなんで、 兜の形をしたかまぼこを 使ったすまし汁と、皆さんがす くすく育つことを願って「たけの こ糸こんの炒め煮」を出します。	
18	水	○	ほうとうふうにごみうどん ししゃものからあげ(2はん) ポテトサラダ こめコリースパン	ぶたにく みそ だいずいんりょう からふとししゃも あおのり	ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ かぼちゃ ながねぎ きゅうり	げんまいめん でんぷん あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめこパン	637	19.5	給食では八十八夜にちなんで、 粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、 端午の節句にちなんで、 兜の形をしたかまぼこを 使ったすまし汁と、皆さんがす くすく育つことを願って「たけの こ糸こんの炒め煮」を出します。	
19	木	○	とりにくのあんかけどん こんにやくサラダ あおりんごゼリー	とりにく なまあげ のり だいずいんりょう	たまねぎ にんじん コーン こんにやく キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん あおりんごゼリー むぎ	584	25.9	給食では八十八夜にちなんで、 粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、 端午の節句にちなんで、 兜の形をしたかまぼこを 使ったすまし汁と、皆さんがす くすく育つことを願って「たけの こ糸こんの炒め煮」を出します。	
20	金	○	ごはん けんちんじる さけのさざれやき ごまきなごあえ	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ さけ きなこ	こんにやく ほししいたけ だいこん にんじん ぶなしめじ ながねぎ パセリ ごぼう コーン	こめ ごまあぶら さとも ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク さとう ごま	581	25.5	給食では八十八夜にちなんで、 粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、 端午の節句にちなんで、 兜の形をしたかまぼこを 使ったすまし汁と、皆さんがす くすく育つことを願って「たけの こ糸こんの炒め煮」を出します。	
23	月	○	しらたまとやさいのみそしる とりにくのねぎしおやき だいこんとぶたにくのいために	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ こまつな にんにく ながねぎ しょうが にんじん だいこん こんにやく	こめ しらたまもち じゃがいも さとう ごまあぶら あぶら	586	25.4	給食では八十八夜にちなんで、 粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、 端午の節句にちなんで、 兜の形をしたかまぼこを 使ったすまし汁と、皆さんがす くすく育つことを願って「たけの こ糸こんの炒め煮」を出します。	
24	火	○	ごはん もずくのわふうスープ あじのごまだれがけ じゃがいものそぼろに	だいずいんりょう なまあげ もずく あじ ぶたにく だいず	たまねぎ えのきたけ ながねぎ こまつな しょうが にんじん さやいんげん	こめ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	585	23.6	給食では八十八夜にちなんで、 粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、 端午の節句にちなんで、 兜の形をしたかまぼこを 使ったすまし汁と、皆さんがす くすく育つことを願って「たけの こ糸こんの炒め煮」を出します。	
25	水	○	こめこまるパン コーンポタージュ タンドリーチキン にんじんサラダ	だいずいんりょう とうにゅう とりにく まぐろフレーク	たまねぎ コーン パセリ にんにく キャベツ にんじん きゅうり	こめこパン あぶら こめこ さとう	623	24.8	給食では八十八夜にちなんで、 粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、 端午の節句にちなんで、 兜の形をしたかまぼこを 使ったすまし汁と、皆さんがす くすく育つことを願って「たけの こ糸こんの炒め煮」を出します。	
26	木	○	ごはん だいこんとあぶらあげのみそしる いわしハンバーグ こまつなとやしのおひたし	だいずいんりょう あぶらあげ みそ いわし とりにく かつおぶし	だいこん ぶなしめじ ながねぎ たまねぎ しょうが もやし こまつな にんじん	こめ じゃがいも コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう でんぷん	600	30.7	給食では八十八夜にちなんで、 粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、 端午の節句にちなんで、 兜の形をしたかまぼこを 使ったすまし汁と、皆さんがす くすく育つことを願って「たけの こ糸こんの炒め煮」を出します。	
27	金	○	ごはん マーボー豆腐 かいそうサラダ みかんゼリー	だいずいんりょう ぶたにく だいず みそ とうふ かいそうミックス	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ にんじん きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら みかんゼリー	601	25.5	給食では八十八夜にちなんで、 粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、 端午の節句にちなんで、 兜の形をしたかまぼこを 使ったすまし汁と、皆さんがす くすく育つことを願って「たけの こ糸こんの炒め煮」を出します。	
30	月	○	コーンピラフ はるキャベツのスープ いかのこうそうやき フルーツしらたま	だいずいんりょう ウィンナー しろいんげんまめ いか	たまねぎ コーン にんにく だいこん にんじん ぶなしめじ はるキャベツ りんご もも ようなし	こめ オリーブあぶら しらたまもち さとう	585	22.5	給食では八十八夜にちなんで、 粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、 端午の節句にちなんで、 兜の形をしたかまぼこを 使ったすまし汁と、皆さんがす くすく育つことを願って「たけの こ糸こんの炒め煮」を出します。	
31	火	○	ごはん ぶたにくとたまねぎのみそしる さばのしおやき じゃこサラダ	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ さば ちりめんじゃこ	えのきたけ たまねぎ キャベツ もやし こまつな だいこん にんじん きゅうり	こめ ごまあぶら あぶら さとう	580	22.9	給食では八十八夜にちなんで、 粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、 端午の節句にちなんで、 兜の形をしたかまぼこを 使ったすまし汁と、皆さんがす くすく育つことを願って「たけの こ糸こんの炒め煮」を出します。	
給食回数							19	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	650	26.8	

◎給食の実施日は学校によって異なります。

☉ : 大皿を出す料理

《問い合わせ先》

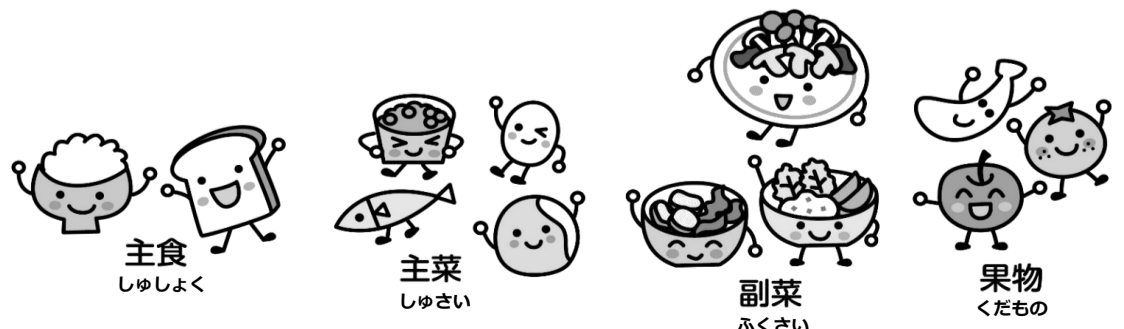
◎豆乳欄の「□」はコーヒー豆乳です。

福生市学校給食センター

◎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。

(電話) 042-551-8351

◎5月分給食費の口座引き落としは、5月31日(火)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。




# 学校給食予定献立表

福生市学校給食センター

令和4年度5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)	献立メモ
				おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる			
2	月	○	きびご飯 かまぼこのすまし汁 鯉のお茶揚げ たけのこと糸こんにゃくの炒め煮	だいずいんりょう とうふ かまぼこ かつお ぶたにく あぶらあげ	にんじん えのきたけ ながねぎ こまつなしょうが こなちゃ こんにゃく たけのこ	こめ きび でんぷん あぶら さとう	780	39.8	<b>2日(月)【八十八夜】</b> <b>【5日端午の節句】</b> 2日は八十八夜です。八十八夜とは季節の移り変わりの目安となる雑節の一つで、立春から数えて八十八日目に当たる日のことです。暦の上ではこの日から夏になり、稲の種まきや茶摘みを始める目安としていました。 5日は端午の節句です。端午の節句とは男の子の成長を祈願する行事です。柏餅やちまきを食べたり、兜を飾ったりしてお祝いします。 給食では八十八夜にちなんで、粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、端午の節句にちなんで、兜の形をしたかまぼこを使ったすまし汁と、皆さんがすくすく育つことを願って「たけのこと糸こんにゃくの炒め煮」を出します。
6	金	○	ターメリックライス キーマカレー 寒天サラダ 豆乳ゼリー	だいずいんりょう ぶたにく だいず レンズまめ こんにゃくかんでん わかめ まぐろフレーク かんでん とうにゅう	にんにくしょうが ごぼう たまねぎ にんじん コーン キャベツ	こめ あぶら じゃがいも さとう	869	31.5	
9	月	○	ご飯 鶏肉のすまし汁 鯖の西京焼き 肉じゃが	だいずいんりょう とりにく なまあげ さわら みそ ぶたにく だいず	にんじん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ しらたき えだまめ	こめ さとう あぶら じゃがいも	771	38.7	
10	火	○	☆にんじんをさがしてみてね! ご飯 豚汁 鶏肉の照り焼き 青菜とひじきのごま和え	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく ひじき	しょうが ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ ながねぎ もやし こまつな	こめ さとも さとう でんぷん ごま	757	34.7	
11	水	□	スパゲッティミートソース マゼドアンサラダ	ぶたにく だいず レンズまめ だいずいんりょう(コーヒー) まぐろフレーク	にんにくしょうが セロリー だいこん にんじん トマト えだまめ	げんまいめん オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも	803	26.1	
12	木	○	ご飯 じゃが芋と生揚げの味噌汁 めばるのみぞれあん たけのこの煮物	だいずいんりょう なまあげ みそ わかめ めばるとりにく	キャベツ たまねぎ こまつな ながねぎ だいこん にんじん こんにゃく れんこん たけのこ	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	763	37.7	
13	金	○	ご飯 トックスープ 回鍋肉 フルーツ杏仁豆腐	だいずいんりょう とりにく ぶたにく みそ かんでん とうにゅう	しょうが にんじん だいこん えのきたけ こまつな にんにく ながねぎ キャベツ ピーマン りんご もも ようなし	こめ あぶら トックもち ごまあぶら さとう でんぷん	741	27.2	
16	月	○	ご飯 豆乳担々風スープ かぼちゃハンバーグ きゅうりの中華漬け	だいずいんりょう ぶたにく なまあげ とうにゅう	にんにく にんじん キャベツ こまつな かぼちゃ たまねぎ きゅうり	こめ ごまあぶら はるさめ ごま さとう でんぷん	835	33.0	
17	火	○	ご飯 クラムチャウダー 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう あさり とりにく	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こまつな コーン	こめ あぶら こめこ マーマレード オリーブあぶら さとう	767	33.8	
18	水	○	ほうとう風煮込みうどん ししゃものから揚げ(2本) ポテトサラダ 米粉スライスパン	ぶたにく みそ だいずいんりょう からふとししゃも あおのり	ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ かぼちゃ ながねぎ きゅうり	げんまいめん でんぷん あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめこパン	822	22.7	<b>11</b> 和食文化を伝えよう 
19	木	○	鶏肉のあんかけ丼 こんにゃくサラダ 青りんごゼリー	とりにく なまあげ のり だいずいんりょう	たまねぎ にんじん コーン こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん あおりんごゼリー むぎ	759	33.2	
20	金	○	ご飯 けんちん汁 鮭のさざれ焼き ごまきなご和え	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ さけ きなこ	こんにゃく ほししいたけ だいこん にんじん ぶなしめじ ながねぎ パセリ ごぼう コーン	こめ ごまあぶら さとも ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク さとう ごま	755	34.0	<b>18日(水)【19日食育の日】</b> 今月は山梨県の郷土料理「ほうとう」を紹介します。小麦粉を練った平打ち麺を、かぼちゃや季節の野菜、肉類と一緒に味噌仕立ての汁で煮込んだ料理です。アレルギー対応給食では玄米を使った「玄米麺」を使います。
23	月	○	ご飯 白玉と野菜の味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き 大根と豚肉の炒め煮	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ こまつな にんにく ながねぎ しょうが にんじん だいこん こんにゃく	こめ しらたまもち じゃがいも さとう ごまあぶら あぶら	764	33.5	
24	火	○	ご飯 もずくの和風スープ 鱈のごまだれがけ じゃが芋のそぼろ煮	だいずいんりょう なまあげ もずく あじ ぶたにく だいず	たまねぎ えのきたけ ながねぎ こまつな しょうが にんじん さやいんげん	こめ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	755	30.7	
25	水	○	米粉丸パン コーンポタージュ タンドリーチキン にんじんサラダ	だいずいんりょう とうにゅう とりにく まぐろフレーク	たまねぎ コーン パセリ にんにく キャベツ にんじん きゅうり	こめこパン あぶら こめこ さとう	837	30.8	
26	木	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 いわしハンバーグ 小松菜ともやしのお浸し	だいずいんりょう あぶらあげ みそ いわし とりにく かつおぶし	だいこん ぶなしめじ ながねぎ たまねぎ しょうが もやし こまつな にんじん	こめ じゃがいも コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう でんぷん	771	39.1	<b>24日(火)</b> <b>【旬の食材 もずく】</b> 日本では99%が沖縄県で生産されているもずくは、4月～6月頃に最盛期を迎えます。「もずく」の名前は、ほかの海藻にくっついて育つという「藻付く」に由来するそうです。酢の物やかき揚げにしてもとてもおいしいもずくですが、給食では和風スープに使います。
27	金	○	ご飯 麻婆豆腐 海藻サラダ みかんゼリー	だいずいんりょう ぶたにく だいず みそ とうふ かいそうミックス	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ にんじん きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら みかんゼリー	760	31.9	
30	月	○	コーンピラフ 春キャベツのスープ イカの香草焼き フルーツ白玉	だいずいんりょう ウィンナー しろいんげんまめ いか	たまねぎ コーン にんにく だいこん にんじん ぶなしめじ はるキャベツ りんご もも ようなし	こめ オリーブあぶら しらたまもち さとう	772	29.3	
31	火	○	ご飯 豚肉と玉ねぎの味噌汁 鯖の塩焼き じゃこサラダ	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ さば ちりめんじゃこ	えのきたけ たまねぎ キャベツ もやし こまつな だいこん にんじん きゅうり	こめ ごまあぶら あぶら さとう	764	29.8	
給食回数				19	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。

 : 大豆乳を出す料理

《問い合わせ先》

◎豆乳欄の「□」はコーヒー豆乳です。

福生市学校給食センター

◎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。

(電話) 042-551-8351

◎5月分給食費の口座引き落としは、5月31日(火)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。

