

学校給食予定献立表

令和6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	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる				
3	月	東京牛乳 チキンライス じゃが芋と小松菜のミルクスープ 白身魚の香草パン粉焼き キャベツとコーンのサラダ	とりにく、ぎゅうにゅう、ハム スキムミルク、メルルーサ チーズ	たまねぎ、パセリ、にんにく にんじん、こまつな、キャベツ きゅうり、コーン	こめ、バター、あぶら、じゃがいも オリーブあぶら、パンこ、さとう	746	36.4	3日(月)【牛乳の日(6月1日)】 牛乳は成長期に欠かせない 「カルシウム」が豊富な食品で す。東京多摩地域でとれた牛 乳と、ミルクスープを出します。  カルシウム野菜	
4	火	ご飯 中華風もずくスープ 回鍋肉 きゅうりの中華漬け	ぎゅうにゅう、なまあげ、もずく ぶたにく、うずらたまご、みそ	たけのこ、えのきたけ、こまつな しょうが、にんにく、にんじん ほししいたけ、キャベツ、きゅうり	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう でんぶん	748	32.6		
5	水	きなこ揚げパン ワンドンスープ かみかみサラダ	きなこ、ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、ちりめんじゃこ あぶらあげ	しょうが、にんじん、たけのこ ほししいたけ、もやし、ながねぎ こまつな、だいこん、きゅうり	ミルクパン、あぶら、さとう ワンドンのかわ、ごまあぶら	783	33.5		
6	木	ご飯 鶏ごぼ汁 いかのかんどうがらめ 肉じゃが	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ わかめ、あぶらあげ、いか ぶたにく	しょうが、にんじん、ごぼう ながねぎ、ほうれんそう たまねぎ、しらたき	こめ、あぶら、こむぎこ、でんぶん さとう、じゃがいも	745	38.7		
7	金	ヨ ひよこめと根菜のドライカレー 海藻サラダ すいか★	ぶたにく、だいず、ぶたレバー ひよこめ、レンズまめ のむヨーグルト かいそうミックス	にんにく、しょうが、セロリー ごぼう、れんこん、たまねぎ エリンギ、にんじん、キャベツ きゅうり、すいか	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ	796	28.6	4日(火)～10日(月) 【歯と口の健康週間】 この1週間は歯を5 強くする食材や、 かみごたえのある 食材(ごぼう、いか、アーモ ンド)をたくさん使っています。よ く噛んで食べて、丈夫で健康 な歯を維持しましょう！ 4日「きゅうり」 5日「きなこ」 「ちりめんじゃこ」「油揚げ」 6日「ごぼう」「いか」 7日「根 菜」「海藻」 10日「牛乳」 歯と口の健康週間 	
10	月	コーンピラフ キャロットポタージュ ツナ入りオムレツ★ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう、スキムミルク なまクリーム、たまご まぐろフレーク	たまねぎ、コーン、にんじん パセリ、だいこん、きゅうり にんにく	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、じゃがいも オリーブあぶら、さとう	775	28.6		
11	火	かりかり梅ご飯 けんちん汁 いわしハンバーグ あじさいゼリー★	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ いわし、とりにく、みそ、たまご	うめ、こんにやく、ほししいたけ にんじん、だいこん、ながねぎ たまねぎ、しょうが	こめ、あぶら、ごまあぶら じゃがいも、パンこ、さとう でんぶん、あじさいゼリー	740	34.0		
12	水	ジャージャー麺 コーンポテト きゅうりとハムのナムル	ぶたにく、だいず、みそ ぎゅうにゅう、ハム	にんにく、しょうが、たけのこ にんじん、たまねぎ ほししいたけ、コーン、えだまめ もやし、きゅうり	むしちゅうかめん、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら、バター じゃがいも	745	31.2		
13	木	ハヤシライス マセドアンサラダ 冷凍みかん★	ぶたにく、ぶたレバー、だいず レンズまめ、ぎゅうにゅう まぐろフレーク	にんにく、たまねぎ、にんじん トマト、えだまめ、みかん	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ バター、じゃがいも、さとう	884	33.4	11日(火)【入梅(10日)】 梅雨に入るこの時期に旬を迎 える鰯と梅を使った献立です。 梅干しには疲れをとる「クエン 酸」があるとされています。いま わしハンバーグは鰯ミンチと 鶏ひき肉で作っています。あじ さいをイメージしたぶどう味の ゼリーも味わってみてくださ い。 11日(火)【食育の日(19日)】 鳥取県の料理 「じゃぶ」具沢山の汁です。 現在のように肉が簡単に手に 入らない時代に、大人数の客 に大鍋で振る舞われたそうで す。 「呉和え」野菜の枝豆和えで す。栄養豊富な大豆の、特に 若い「枝豆」が旬を迎えるとす りつぶして衣にし、野菜と和え ます。 	
14	金	ご飯 豚汁 めばるの甘辛あんかけ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ、めばる	しょうが、ごぼう、こんにやく にんじん、だいこん、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶん、さとう、ごま	769	31.9		
17	月	キムチチャーハン 中華風卵スープ 春雨入り中華野菜炒め フルーツ白玉	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、だいず、たまご	にんにく、はくさいキムチ ながねぎ、ほししいたけ、しょうが こまつな、にんじん、もやし、にら パインアップル、みかん	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、はるさめ しらたまもち	794	30.6		
18	火	ご飯 じゃぶ(鳥取県の料理) 鰯フライ 呉和え(鳥取県の料理)	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ あぶらあげ、あじ、みそ	ごぼう、こんにやく、にんじん しいたけ、ながねぎ、トマト もやし、こまつな、えだまめ	こめ、あぶら、こむぎこ、パンこ さとう	762	36.6		
19	水	ス 胚芽食パン アスパラのクリームスープ ひき肉と大豆のトマト煮 にんじんサラダ	のむヨーグルト(ストロベリー) ペーコン、ぎゅうにゅう スキムミルク、ぶたにく、だいず まぐろフレーク	たまねぎ、エリンギ アスパラガス、にんにく、トマト キャベツ、にんじん、きゅうり	はいがパン、じゃがいも、こめこ バター、オリーブあぶら、さとう	782	37.9	11日(火)【食育の日(19日)】 鳥取県の料理 「じゃぶ」具沢山の汁です。 現在のように肉が簡単に手に 入らない時代に、大人数の客 に大鍋で振る舞われたそうで す。 「呉和え」野菜の枝豆和えで す。栄養豊富な大豆の、特に 若い「枝豆」が旬を迎えるとす りつぶして衣にし、野菜と和え ます。 	
20	木	ご飯 なめこ汁 きすのから揚げ(2枚) 切り干し大根の炒り煮	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、みそ、わかめ、きす さつまあげ	なめこ、ながねぎ、にんじん きりぼしだいこん、ほししいたけ	こめ、あぶら、でんぶん、さとう	745	28.7		
21	金	ご飯 イタリアンスープ タンダーリーチキン アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう、ハム、レンズまめ だいず、たまご、チーズ、とりにく ヨーグルト	セロリー、たまねぎ、にんじん コーン、パセリ、にんにく キャベツ	こめ、あぶら、パンこ、アーモンド オリーブあぶら、さとう	756	37.3		
24	月	ご飯 肉豆腐 小松菜ともやしの塩昆布和え じゃが芋とじゃこの揚げがらめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく やき豆腐、しおこんぶ ちりめんじゃこ	しょうが、たまねぎ、にんじん ほししいたけ、しらたき、もやし こまつな	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら じゃがいも、でんぶん	766	33.7		
25	火	ご飯 ミネストローネ 鮭のムニエルレモンソースがけ ダイスサラダ	ぎゅうにゅう、ハム、レンズまめ さけ	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、エリンギ、トマト レモン、パセリ、だいこん えだまめ	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも こむぎこ、バター	743	34.6	28日(金)【地場野菜の日】 沢煮焼のにんじんや、トマト肉 じゃがのたまねぎ、じゃが芋な ど地場産を使用する予定で す。 	
26	水	○ ツナおろしスパゲッティ (刻みのり) ポテトサラダ 冷凍みかん★	まぐろフレーク、のり ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、きゅうり みかん	スパゲッティ、オリーブあぶら さとう、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	744	27.5		
27	木	○ ピザパン わかめと豆腐の卵スープ フローズンヨーグルト★	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう とうふ、たまご、わかめ あぶらあげ フローズンヨーグルト	にんにく、しょうが、もやし こまつな、にんじん、たまねぎ ながねぎ、ほうれんそう	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう でんぶん	779	31.0		
28	金	○ ご飯 沢煮焼 鯖の塩焼き トマト肉じゃが	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さば だいず	きりぼしだいこん、にんじん えのきたけ、しょうが、たまねぎ トマト、さいいんげん	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	773	32.7		
給食回数						20	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	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。

◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルト180ml、「ス」は飲むヨーグルト(ストロベリー)です。

◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

