

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)	おもに体の調子を整える (みどりのためもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのためもの)			
29	木	○	ビーンズカレーライス にんにくサラダ れいとうみかん★	ぶたにく、ぶたレバー、だいず ひよこめ、レンズまめ ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、ごんにんにく だいこん、きゅうり、みかん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こむぎ、さとう	634	21.6	2日(月)【防災の日】 約100年前の9月1日は、関東大震災という大きな地震が起きた日です。この機会に、災害への備えを見直してみませんか？この日は、センターで災害時用に備蓄している食材を使ったお味噌汁を出します。
30	金	○	ごぼういりぶたどん じゃこサラダ ぶどうゼリー★	ぶたにく、ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	しょうが、たまねぎ、ごぼう ほししいたけ、しらたき こまつな、キャベツ、にんじん きゅうり	こめ、むぎ、あぶら、さとう ごまあぶら、ぶどうゼリー	601	24.6	
2	月	○	ごはん わかめのみそしる さばのごまだれかけ じゃがいもをそろに	ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ あぶらあげ、みそ さば、ぶたにく、だいず	しょうが、にんじん、たまねぎ こまつな、ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、ごま でんぶん、じゃがいも	627	26.1	
3	火	○	ごはん サンラータン スタミナため フルーツあんぱんどうふ	ぎゅうにゅう、とり、くだいず とうふ、たまご、ぶたにく	にんじん、たけのこ ほししいたけ、ながねぎ にんにく、たまねぎ キャベツ、えのきたけ、りんご にも、レモン、パインアップル もも	こめ、あぶら、でんぶん、ごま さとう、あんぱんどうふ	591	28.3	
4	水	コ	ミルクパン じゃがいもとコーンのミルクスープ ハンバーグデミグラスソース ゆでせんキャベツ	コーヒーミルク、ウインナー ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、くだいず たまご	にんにく、たまねぎ、にんじん コーン、パセリ、マッシュルーム キャベツ	ミルクパン、あぶら、じゃがいも パン、さとう、でんぶん	628	31.8	9日(月) 【重慶の節句】 5月5日の端午の節句と同じ五節句の一つで、菊の節句とも呼ばれます。菊の花びらを使ったおひたしを出します。季節の食材、葉を使って菜ご飯にしました。
5	木	○	ごはん のっぺいじる ぶたにくいとごんのみそいため ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ さつまあげ、ぶたにく、みそ あぶらあげ、ひじき	にんじん、だいこん、ながねぎ しょうが、ごんにんにく、たまねぎ はくさい	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶん、さとう、ごま ごまあぶら	582	25.5	
6	金	○	ごもくごはん かきたまじる さけのなんぼんづけ	とりにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう、とうふ、たまご わかめ、さけ	にんじん、たけのこ ほししいたけ、えだまめ ながねぎ、たまねぎ ピーマン	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	592	29.8	
9	月	○	くじごはん とんじる とりにくからあげ きくはくさいのおひたし	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ とりにく	ごぼう、ごんにんにく、にんじん だいこん、ながねぎ、しょうが こまつな、はくさい	こめ、くり、あぶら、ごま じゃがいも、でんぶん、さとう	598	27.2	
10	火	○	こうやどうふのたまごとじどん だいこんときゅうりのサラダ ぶどう(2つ)★	ぶたにく、こうやどうふ、たまご ぎゅうにゅう	ほししいたけ、にんじん たまねぎ、えだまめ だいこん、きゅうり ぶどう	こめ、むぎ、あぶら、さとう ごまあぶら	614	26.8	
11	水	ヨ	シーフードクリームスパゲッティ ポテトサラダ	ベーコン、レンズまめ ぎゅうにゅう、えび、いか なまクリーム、チーズ のむヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん エリンギ、パセリ、きゅうり	スパゲッティ、あぶら こむぎ、バター、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	679	25.1	
12	木	○	きつねごはん さわにわん いかにねぎソースかけ ツナサラダ	あぶらあげ、ぎゅうにゅう ぶたにく、いか まぐろ、フレーク	えだまめ、だいこん、にんじん えのきたけ、こまつな ながねぎ、キャベツ きゅうり、コーン	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら	585	27.5	
13	金	○	ごはん うずまめ、だいこんのみそしる しろうみかんのあまずあんかけ ごまあえ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ だいず、みそ、ホキ、わかめ	だいこん、ながねぎ、にんじん ほししいたけ、えのきたけ もやし、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶん、さとう、ごま	663	26.1	
17	火	○	ごはん さつまいものけんちんじる ちくわのマッシュポテトやき(1ぼん) はくさいのあえもの あつぎみせりー★	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とうふ、ちくわ、チーズ	ごぼう、ほししいたけ、にんじん だいこん、ながねぎ、はくさい きゅうり	こめ、あぶら、ごまあぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、さとう おつきみせりー	600	19.8	
18	水	○	しょくパン ポークビーンズ あじのカレーパンこやき アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく レンズまめ、だいず、あじ	にんにく、セロリ、たまねぎ にんじん、ぶなしめじ、トマト パセリ、キャベツ、きゅうり	しょくパン、あぶら じゃがいも、さとう、パン アーモンド、オリーブあぶら	570	30.5	
19	木	○	ごはん すたてじる(ぎふけんのりょうり) かつおのからあげ けいちゃん(ぎふけんのりょうり)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ あぶらあげ、だいず とうにゅう、みそ、かつお とりにく	しょうが、にんじん、だいこん きくらげ、こまつな、にんにく ながねぎ、キャベツ、にら	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら、さとう	615	31.5	
20	金	○	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ れいとうみかん★	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、みそ、さとう	しょうが、にんにく、ながねぎ たけのこ、ほししいたけ にんじん、もやし、きゅうり みかん	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、はるさめ	608	25.2	
24	火	○	ウインナーピラフ やさしいスープ さけのクリームに カットゼリーポンチ	ウインナー、ぎゅうにゅう とりにく、レンズまめ、さけ なまクリーム	たまねぎ、コーン、エリンギ トマト、キャベツ、こまつな にんじん、パセリ、レモン パインアップル	こめ、とうにゅうクリーム あぶら、こむぎ、さとう みかん、カットゼリー カットゼリー(マスカット)	586	24.1	
25	水	○	あんかけやきそば やさしいあまずあえ ヨーグルト★	ぶたにく、さつまあげ うずらたまご、ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ、きくらげ、にんじん はくさい、チンゲンサイ だいこん、きゅうり	むしちゅうかめん、あぶら でんぶん、ごまあぶら、さとう	634	27.8	
26	木	○	ハヤシライス マゼアンサラダ	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	こめ、むぎ、あぶら、こむぎ バター、じゃがいも、さとう	657	26.3	
27	金	○	ごはん こんさい、つぶりみそしる しろうみかんのチリソースかけ こまつなとえのきののりあえ (きざみのり)	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、とうふ、みそ メルルーサ、のり	にんじん、ごぼう、だいこん ながねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、えのきたけ キャベツ、こまつな	こめ、あぶら、さつまいも でんぶん、さとう	585	23.9	
30	月	○	ごはん じゃがいもとあぶらあげのみそしる しやものからあげ(1ぼん) きりぼしだいこんのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ みそ、からふと、しやも、ハム	だいこん、こまつな、ながねぎ きりぼし、だいこん、にんじん きゅうり	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶん、ごま、さとう ノンエッグマヨネーズ	645	21.3	
給食回数				21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。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。 (問い合わせ先)
◎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。 福生市学校給食センター
◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルク、「ヨ」は飲むヨーグルトです。 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。 (電話) 042-551-8351