

令和7年度5月

学校給食予定献立表

(小学校・食物アレルギー対応給食)
福生市学校給食センター

日	曜	豆乳	こ ん だ て め い 名 献立名	主 材 と そ の 働 き			エネ ルギー (kcal)	たん ぱく質 (g)	こ ん だ て 献立メモ	
				おもに体をつくるものになる (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になる (きいろのためもの)				
1	木	豆乳	カレーライス ひよこまめのサラダ	ぶたにく、とり、レンズまめ だいず、いんりょう(コーヒー) ひよこまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、キャベツ きゅうり	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こめ、さとう	641	20.3	11 2日(金) 【端午の節句(5日)】 5日は端午の節句です。端午の節句は男の子の健やかな成長を願う行事です。出世魚や柏餅を食べたり、兜を飾ったりしてお祝いします。	
2	金	豆乳	ごはん わかだけしる ささしのこうみやき かりぼしだいこんのサラダ かしわもち	だいず、いんりょう、とうふ かまぼこ、わかめ、ささし、ハム	たけのこ、ながねぎ、しょうが きりぼしだいこん、にんじん きゅうり	こめ、さとう、ごまあぶら、あぶら かしわもち	593	25.6	【端午の節句(5日)】 5日は端午の節句です。端午の節句は男の子の健やかな成長を願う行事です。出世魚や柏餅を食べたり、兜を飾ったりしてお祝いします。	
7	水	豆乳	まっちゃあげパン ボーピーズ コールスローサラダ	だいず、いんりょう、ぶたにく レンズまめ、だいず	こなちや、にんにく、セロリー たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ トマト、キャベツ、コーン	こめ、こパン、あぶら、さとう とうにゅうクリームゆ じゃがいも、オリーブあぶら	657	20.2	【端午の節句(5日)】 5日は端午の節句です。端午の節句は男の子の健やかな成長を願う行事です。出世魚や柏餅を食べたり、兜を飾ったりしてお祝いします。	
8	木	豆乳	ごはん チンゲンサイとうふのスープ ぶたキムチいため フルーツしらたま	だいず、いんりょう、とり、く とうふ、ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、しょうが チンゲンサイ、ながねぎ、にんにく もやし、はくさい、キムチ、にら りんご、もも、ようなし	こめ、でんぶん、さとう しらたまもち	584	24.1	【端午の節句(5日)】 5日は端午の節句です。端午の節句は男の子の健やかな成長を願う行事です。出世魚や柏餅を食べたり、兜を飾ったりしてお祝いします。	
9	金	豆乳	あさりとひじきのごはん だいこんとあぶらあげのみそしる ちくわのいそべき(2ほん) あつあげのなんばんに	あさり、ひじき、だいず、いんりょう あぶらあげ、わかめ、みそ、ちくわ あおのり、とり、だいず なまあげ	しょうが、にんじん、だいこん にんにく、ながねぎ、ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、でんぶん	609	29.3	【端午の節句(5日)】 5日は端午の節句です。端午の節句は男の子の健やかな成長を願う行事です。出世魚や柏餅を食べたり、兜を飾ったりしてお祝いします。	
12	月	豆乳	チキンピラフ キャロットポタージュ カップコロッケ サイダーゼリーポンチ	とり、く、だいず、いんりょう レンズまめ、とうにゅう、かんてん	にんじん、たまねぎ、えだまめ コーン、りんご、もも、ようなし レモン	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、じゃがいも、さとう コーンフレーク、サイダー	636	22.6	【端午の節句(5日)】 5日は端午の節句です。端午の節句は男の子の健やかな成長を願う行事です。出世魚や柏餅を食べたり、兜を飾ったりしてお祝いします。	
13	火	豆乳	ごはん あつあげとしめじのみそしる さばのしおやき だいこんとぶたにくのいために	だいず、いんりょう、なまあげ、みそ わかめ、あぶらあげ、さば ぶたにく、だいず	にんじん、ぶなしめじ、こまつな ながねぎ、しょうが、だいこん ごんにやく、ほうれんそう	こめ、さとう	587	27.0	【端午の節句(5日)】 5日は端午の節句です。端午の節句は男の子の健やかな成長を願う行事です。出世魚や柏餅を食べたり、兜を飾ったりしてお祝いします。	
14	水	豆乳	ごまみそつけめん コーンポテ だいこんときゅうりのちゅうかずあえ	ぶたにく、だいず、みそ だいず、いんりょう、ベーコン	にんにく、しょうが、にんじん もやし、ながねぎ、チンゲンサイ コーン、パセリ、だいこん きゅうり	ちゅうかめん(こめ)、あぶら ごま、とうにゅうクリームゆ じゃがいも、さとう、ごまあぶら	612	24.0	【端午の節句(5日)】 5日は端午の節句です。端午の節句は男の子の健やかな成長を願う行事です。出世魚や柏餅を食べたり、兜を飾ったりしてお祝いします。	
15	木	豆乳	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる いわしハンバーグ うのはなのいりに	だいず、いんりょう、みそ、わかめ いわし、とり、く、おから あぶらあげ、さつまあげ	たまねぎ、えのきたけ、しょうが にんじん、ほししいたけ、ながねぎ さやいんげん	こめ、じゃがいも、コーンフレーク ごま、あぶら、さとう、でんぶん	591	29.6	【端午の節句(5日)】 5日は端午の節句です。端午の節句は男の子の健やかな成長を願う行事です。出世魚や柏餅を食べたり、兜を飾ったりしてお祝いします。	
16	金	豆乳	ごはん とんじり いかのあまずあんかけ こまつなともやしのおひたし	だいず、いんりょう、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ、いか かつおぶし	しょうが、ごぼう、ごんにやく にんじん、だいこん、ながねぎ もやし、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも こめ、ごでんぶん、さとう	598	26.8	【端午の節句(5日)】 5日は端午の節句です。端午の節句は男の子の健やかな成長を願う行事です。出世魚や柏餅を食べたり、兜を飾ったりしてお祝いします。	
19	月	豆乳	ハラマキどん(あおもりけんのりより) こめコンタンスープ りんごゼリー	ぶたにく、だいず、いんりょう とり、く	にんにく、たまねぎ、にんじん りんご、ごぼう、だいこん ほししいたけ、ながねぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう こめ、ごでんぶん、さとう	609	23.6	【端午の節句(5日)】 5日は端午の節句です。端午の節句は男の子の健やかな成長を願う行事です。出世魚や柏餅を食べたり、兜を飾ったりしてお祝いします。	
20	火	豆乳	ごはん じゃがいものそばろに めばるのてりやき おかひじきのごまあえ	だいず、いんりょう、ぶたにく だいず、めばる、まぐろフレーク	しょうが、にんじん、たまねぎ グリンピース、おかひじき、もやし キャベツ	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう でんぶん、ごま	588	26.3	【端午の節句(5日)】 5日は端午の節句です。端午の節句は男の子の健やかな成長を願う行事です。出世魚や柏餅を食べたり、兜を飾ったりしてお祝いします。	
21	水	豆乳	こめコリスライスパン じゃがいもとコーンのとうにゅうスープ ししやものフライ(2ほん) ソナマヨペースト	だいず、いんりょう(ココア) ウインナーとうにゅう からふとししやも まぐろフレーク	にんにく、たまねぎ、コーン パセリ	こめ、こパン、あぶら、じゃがいも こめ、コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ	631	20.0	【端午の節句(5日)】 5日は端午の節句です。端午の節句は男の子の健やかな成長を願う行事です。出世魚や柏餅を食べたり、兜を飾ったりしてお祝いします。	
22	木	豆乳	ごはん けんちんじる とり、く、からあげ こまつなとえのきののりあえ	だいず、いんりょう、あぶらあげ とうふ、とり、く、のり	ごぼう、ごんにやく、ほししいたけ にんじん、だいこん、ながねぎ しょうが、えのきたけ、キャベツ こまつな	こめ、ごまあぶら、じゃがいも こめ、ごでんぶん、あぶら、さとう	591	25.1	【端午の節句(5日)】 5日は端午の節句です。端午の節句は男の子の健やかな成長を願う行事です。出世魚や柏餅を食べたり、兜を飾ったりしてお祝いします。	
23	金	豆乳	ごはん しおマーボー豆腐 はるさめサラダ メロン	だいず、いんりょう、ぶたにく だいず、とうふ	しょうが、にんにく、たまねぎ たけのこ、きくらげ、ながねぎ にんじん、キャベツ、こまつな メロン	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、はるさめ	586	24.9	【端午の節句(5日)】 5日は端午の節句です。端午の節句は男の子の健やかな成長を願う行事です。出世魚や柏餅を食べたり、兜を飾ったりしてお祝いします。	
26	月	豆乳	ごはん たまねぎとえのきののみそしる しろみぎかなのオーロラソースがけ キャベツとくきわかめのサラダ	だいず、いんりょう、とうふ あぶらあげ、みそ、メルルルサ くきわかめ	たまねぎ、えのきたけ、こまつな レモン、キャベツ、にんじん きゅうり	こめ、こめ、コーンフレーク あぶら、ノンエッグマヨネーズ さとう	592	23.4	【端午の節句(5日)】 5日は端午の節句です。端午の節句は男の子の健やかな成長を願う行事です。出世魚や柏餅を食べたり、兜を飾ったりしてお祝いします。	
27	火	豆乳	ちゅうかどん ごんにやくサラダ ミックスフルーツ	ぶたにく、さつまあげ、いか だいず、いんりょう	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 ごんにやく、キャベツ、きゅうり りんご、もも、ようなし、レモン	こめ、むぎ、あぶら、でんぶん さとう、ごまあぶら	585	21.8	【端午の節句(5日)】 5日は端午の節句です。端午の節句は男の子の健やかな成長を願う行事です。出世魚や柏餅を食べたり、兜を飾ったりしてお祝いします。	
28	水	豆乳	やさしいたっぷりスープバゲッティ ポテトサラダ みかんゼリー	ベーコン、ぶたにく だいず、いんりょう	にんにく、たまねぎ、にんじん えのきたけ、キャベツ、パセリ きゅうり	げんまいめん、あぶら とうにゅうクリームゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	595	15.8	【端午の節句(5日)】 5日は端午の節句です。端午の節句は男の子の健やかな成長を願う行事です。出世魚や柏餅を食べたり、兜を飾ったりしてお祝いします。	
29	木	豆乳	ハヤシライス だいこんサラダ	ぶたにく、レンズまめ だいず、いんりょう(フルーツミックス)	セロリー、にんにく、たまねぎ にんじん、ぶなしめじ、トマト だいこん、コーン、こまつな	こめ、むぎ、あぶら、こめ さとう、とうにゅうクリームゆ、さとう	594	19.8	【端午の節句(5日)】 5日は端午の節句です。端午の節句は男の子の健やかな成長を願う行事です。出世魚や柏餅を食べたり、兜を飾ったりしてお祝いします。	
30	金	豆乳	こうや豆腐のそばろごはん キャベツとあぶらあげのみそしる とり、く、なんばんづけ ごまあえ	ぶたにく、こうや豆腐 だいず、いんりょう、あぶらあげ みそ、とり、く	しょうが、にんじん、ほししいたけ キャベツ、たまねぎ、もやし こまつな	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも こめ、ごでんぶん、ごま	591	26.6	【端午の節句(5日)】 5日は端午の節句です。端午の節句は男の子の健やかな成長を願う行事です。出世魚や柏餅を食べたり、兜を飾ったりしてお祝いします。	
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	650	26.8	

◎給食の実施日は学校によって異なります。 : 大皿を出す料理です。 ◆: 放送原稿「いただきます」の発行日です《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。

◎豆乳欄の「コーヒー」はコーヒー豆乳、「ココア」はココア豆乳、「フ」はフルーツミックス豆乳です。

福生市学校給食センター
(電話) 042-551-8351

学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)

令和7年度5月

福生市学校給食センター

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			
1	木	☐	カレーライス ひよこ豆のサラダ 	ぶたにく、とり、レンズまめ だいず、いんりょう(コーヒー) ひよこまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、キャベツ きゅうり	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こめ、さとう	821	25.4	2日(金) 【端午の節句(5日)】  5日は端午の節句です。端午の節句は男の子の健やかな成長を願う行事です。出世魚や柏餅を食べたり、兜を飾ったりしてお祝いをします。 出世魚である「さぎ」が成長するとどんな名前になるのか、調べてみるのももしろいかもかもしれません。
2	金	○	ご飯 若竹汁 さぎの香味焼き 切り干し大根のサラダ 柏餅	だいず、いんりょう、とうふ かまぼこ、わかめ、さぎ、ハム	たけのこ、なげ、しょうが きりぼしだいこん、にんじん きゅうり	こめ、さとう、ごま、あぶら、あぶらかし、もち	747	33.3	
7	水	○	抹茶揚げパン ボークビーンズ コールスローサラダ	だいず、いんりょう、ぶたにく レンズまめ、だいず	ごなちゃん、にんにく、セロリー たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ トマト、キャベツ、コーン	こめ、こパン、あぶら、さとう とうにゅうクリームゆ じゃがいも、オリーブあぶら	893	25.7	
8	木	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐のスープ 豚キムチ炒め フルーツ白玉	だいず、いんりょう、とり、こ とうふ、ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、しょうが チンゲンサイ、なげ、にんにく もやし、はくさい、キムチ、にら りんご、もも、ようなし	こめ、でんぶ、さとう しらたまもち	749	30.3	7日(水) 【八十八夜(1日)】  1日は八十八夜です。 季節の移り変わりの目安となる雑節の一つで、稲の種まきや茶摘み始める合図としています。この頃に摘んで作ったお茶を「新茶」といいます。給食では粉にしたお茶を揚げパンにまぶします。
9	金	○	あさりひじきのご飯 大根と油揚げの味噌汁 ちくわの磯辺焼き(2本) 厚揚げの南蛮煮	あさり、ひじき、だいず、いんりょう あぶらあげ、わかめ、みそ、ちくわ あおのり、とり、だいず なまあげ	しょうが、にんじん、だいこん にんにく、なげ、ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、でんぶ	747	35.2	
12	月	○	チキンピラフ キャロットポタージュ カップコロケ サイダーゼリーポンチ	とり、くだいず、いんりょう レンズまめ、とうにゅう、かんてん	にんじん、たまねぎ、えだまめ コーン、りんご、もも、ようなし レモン	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、じゃがいも、さとう コーンフレーク、サイダー	824	28.4	
13	火	○	ご飯 厚揚げとしめじの味噌汁 鯖の塩焼き 大根と豚肉の炒め煮	だいず、いんりょう、なまあげ、みそ わかめ、あぶらあげ、さば ぶたにく、だいず	にんじん、ぶなしめじ、こまつな なげ、しょうが、だいこん こんにゃく、ほうれんそう	こめ、さとう	772	35.2	9日(金)【潮干狩り】  潮干狩りの季節になりました。あさりとひじきを使って風味豊かな炊き込みご飯を作ります。
14	水	○	ごま味噌つけ麺 コーンポテト 大根ときゅうりの中華酢和え	ぶたにく、だいず、みそ だいず、いんりょう、ベーコン	にんにく、しょうが、にんじん もやし、なげ、チンゲンサイ コーン、パセリ、だいこん きゅうり	ちゅうかめん(こめ)、あぶら ごま、とうにゅうクリームゆ じゃがいも、さとう、ごまあぶら	784	30.4	
15	木	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 いわしハンバーグ うの花の炒り煮	だいず、いんりょう、みそ、わかめ いわし、とり、こ、おから あぶらあげ、さつまあげ	たまねぎ、え、のきたけ、しょうが にんじん、ほししいたけ、なげ、き さやいんげん	こめ、じゃがいも、コーンフレーク ごま、あぶら、さとう、でんぶ	759	38.1	
16	金	○	ご飯 豚汁 いかの甘酢あんかけ 小松菜ともやしのおひたし	だいず、いんりょう、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ、いか かつおぶし	しょうが、ごぼう、こんにゃく にんじん、だいこん、なげ、き もやし、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも こめ、でんぶ、さとう	772	34.8	11日(土)  9日(金)【潮干狩り】 潮干狩りの季節になりました。あさりとひじきを使って風味豊かな炊き込みご飯を作ります。
19	月	○	バラ焼き丼(青森県の料理) 米粉ワンタンスープ りんごゼリー 	ぶたにく、だいず、いんりょう とり、こ	にんにく、たまねぎ、にんじん りんご、にら、ごぼう、だいこん ほししいたけ、なげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう こめ、コワンタン、りんごゼリー	771	29.4	
20	火	○	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 めばるの照り焼き おかひじきのごま和え	だいず、いんりょう、ぶたにく だいず、めばる、まぐろ、フレーク	しょうが、にんじん、たまねぎ グリーンピース、おかひじき、もやし キャベツ	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう でんぶ、ごま	764	34.7	
21	水	☐	米粉スライスパン じゃが芋とコーンの豆乳スープ ししゃものフライ(2本) ツナマヨペースト	だいず、いんりょう(ココア) ウインナー、とうにゅう からふとししゃも まぐろ、フレーク	にんにく、たまねぎ、コーン パセリ	こめ、こパン、あぶら、じゃがいも こめ、コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ	787	23.9	【食育の日(19日)】  青森県の料理を紹介します。 バラ焼き丼：三沢市で誕生し、その後、南部地方に広まった料理です。本来は、牛バラ肉と玉ねぎに甘辛いタレをからめて鉄板で焼くのですが、給食では、アレンジして豚肉を使ったり、野菜で彩を加えたりしました。
22	木	○	ご飯 けんちん汁 鶏肉のから揚げ 小松菜とえのきののり和え	だいず、いんりょう、あぶらあげ とうふ、とり、くのり	ごぼう、こんにゃく、ほししいたけ にんじん、だいこん、なげ、き しょうが、えのきたけ、キャベツ こまつな	こめ、ごまあぶら、じゃがいも こめ、でんぶ、あぶら、さとう	760	30.8	
23	金	○	ご飯 塩麻婆豆腐 春雨サラダ メロン	だいず、いんりょう、ぶたにく だいず、とうふ	しょうが、にんにく、たまねぎ たけのこ、きくらげ、なげ、き にんじん、キャベツ、こまつな メロン	こめ、あぶら、さとう、でんぶ ごまあぶら、はるさめ	751	31.7	
26	月	○	ご飯 玉ねぎとえのきの味噌汁 白身魚のオーロラソースがけ キャベツと茎わかめのサラダ	だいず、いんりょう、とうふ あぶらあげ、みそ、メルルルサ きわかめ	たまねぎ、えのきたけ、こまつな レモン、キャベツ、にんじん きゅうり	こめ、こめ、コーンフレーク あぶら、ノンエッグマヨネーズ さとう	770	30.6	9日(土)  11日(土)  青森県の料理を紹介します。 バラ焼き丼：三沢市で誕生し、その後、南部地方に広まった料理です。本来は、牛バラ肉と玉ねぎに甘辛いタレをからめて鉄板で焼くのですが、給食では、アレンジして豚肉を使ったり、野菜で彩を加えたりしました。
27	火	○	中華丼 こんにゃくサラダ ミックスフルーツ 	ぶたにく、さつまあげ、いか だいず、いんりょう	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 こんにゃく、キャベツ、きゅうり りんご、もも、ようなし、レモン	こめ、むぎ、あぶら、でんぶ さとう、ごまあぶら	749	27.2	
28	水	○	野菜たっぷりスープパゲッティ ポテトサラダ みかんゼリー 	ベーコン、ぶたにく だいず、いんりょう	にんにく、たまねぎ、にんじん えのきたけ、キャベツ、パセリ きゅうり	げんまいめん、あぶら とうにゅうクリームゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	752	19.2	
29	木	☐	ハヤシライス 大根サラダ 	ぶたにく、レンズまめ だいず、いんりょう(フルーツミックス)	セロリー、にんにく、たまねぎ にんじん、ぶなしめじ、トマト だいこん、コーン、こまつな	こめ、むぎ、あぶら、こめ とうにゅうクリームゆ、さとう	758	24.8	
30	金	○	高野豆腐のそぼろご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 鶏肉の南蛮漬け ごま和え	ぶたにく、こうやとうふ だいず、いんりょう、あぶらあげ みそ、とり、こ	しょうが、にんじん、ほししいたけ キャベツ、たまねぎ、もやし こまつな	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも こめ、でんぶ、ごま	760	33.9	
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	

●給食の実施日は学校によって異なります。 ：大皿を出す料理です。 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。《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。

●豆乳欄の「コーヒー」はコーヒー豆乳、「ココア」はココア豆乳、「フ」はフルーツミックス豆乳です。

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351