（中学校・通常給食）

学校給食予定献立表

令和7年度5月

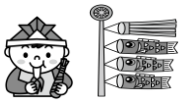
福生市学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き おもに体をつくるもとになる	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	ス	カレーライス ひよこ豆のサラダ	ぶたにく,とりにく,レンズまめ のむヨーグルト(ストロベリー) 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 こむぎこ,さとう	770	25.3
2 ◆	金	○	ご飯 **若竹汁** **さざしの香味焼き** 切り干し大根のサラダ **柏餅★**	ぎゅうにゅう,とうふ,かまぼこ わかめ,さざし,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,あぶら,さとう,ごまあぶら かしわもち	748	32.7
7	水	○	**抹茶揚げパン** ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく レンズまめ,だいず	こなちゃ,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	コッペパン,あぶら,さとう バター,じゃがいも オリーブあぶら	777	29.4
8	木	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐の卵スープ 豚キムチ炒め フルーツ白玉	ぎゅうにゅう,とうふ,たまご 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,パインアップル,もも	こめ,あぶら,でんぷん しらたまもち,さとう	750	29.2
9	金	○	**あさりとひじきのご飯** 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,ぎゅうにゅう あぶらあげ,わかめ,みそ ちくわ,あおのり,とりにく 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 でんぷん	757	35.6
12	月	○	チキンピラフ キャロットポタージュ カップオムレツ★ サイダーゼリーポンチ	とりにく,ぎゅうにゅう レンズまめ,スキムミルク たまご,かんてん	にんじん,たまねぎ,えだまめ コーン,パセリ,パインアップル もも,レモン	こめ,バター,あぶら,じゃがいも さとう,サイダー	765	34.2
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	ぎゅうにゅう,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 こんにゃく,ほうれんそう	こめ,あぶら,さとう	766	34.7
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 ぎゅうにゅう,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	むしちゅうかめん,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	749	30.3
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	ぎゅうにゅう,みそ,わかめ いわし,とりにく,たまご とうにゅう,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,あぶら,じゃがいも,パンこ ごま,さとう,でんぷん	751	38.5
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 (糸削り節)	ぎゅうにゅう,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,ながねぎ もやし,こまつな	こめ,あぶら,じゃがいも こめこでんぷん,さとう	761	35.1
19 ◆	月	○	**バラ焼き丼(青森県の料理)** **せんべい汁(青森県の料理)** **りんごゼリー★**	ぶたにく,ぎゅうにゅう,とりにく	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,ながねぎ	こめ,むぎ,あぶら,さとう かやきせんべい,りんごゼリー	753	29.6
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	ぎゅうにゅう,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 でんぷん,ごま	751	34.2
21	水	プ	食パン じゃが芋とコーンのミルクスープ ししゃものフライ(2本) ツナマヨペースト	のむヨーグルト(プレーン) ウインナー,ぎゅうにゅう 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	しょくパン,あぶら,じゃがいも こめこ,こむぎこ,パンこ ノンエッグマヨネーズ	736	30.9
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 (刻みのり) 「☆」のかたちのにんじんをさがしてみてね！	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,とうふ とりにく,のり	ごぼう,こんにゃく,ほししいたけ にんじん,だいこん,ながねぎ しょうが,えのきたけ,キャベツ こまつな	こめ,あぶら,ごまあぶら じゃがいも,こめこでんぷん さとう	753	31.4
23	金	○	ご飯 塩麻婆豆腐 春雨サラダ メロン★	ぎゅうにゅう,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,でんぷん ごまあぶら,はるさめ	756	32.4
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	ぎゅうにゅう,とうふ あぶらあげ,みそ,メルルーサ 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,あぶら,こむぎこ,パンこ ノンエッグマヨネーズ,さとう	776	32.5
27	火	○	中華丼 こんにゃくサラダ ヨーグルト★	ぶたにく,うずらたまご,いか 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 こんにゃく,キャベツ,きゅうり	こめ,むぎ,あぶら,でんぷん さとう,ごまあぶら	747	30.6
28	水	○	野菜たっぷりスープスパゲッティ ポテトサラダ みかんゼリー★	ベーコン,ぶたにく,ぎゅうにゅう	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	スパゲッティ,あぶら,バター じゃがいも ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	761	25.0
29	木	180	ハヤシライス 大根サラダ	ぶたにく,ぶたレバー レンズまめ,のむヨーグルト	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,こむぎこ とうにゅうクリームゆ,さとう	751	25.8
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,こうやどうふ ぎゅうにゅう,あぶらあげ,みそ とりにく	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 こめこでんぷん,ごま	755	34.3
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

献立メモ

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。
出世魚である「さざし」が成長するとどんな名前になるのか、調べてみるとおもしろいかもしれませんね。

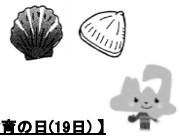


7日(水)
【八十八夜（1日）】

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を始める合図としていました。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。



【食育の日(19日)】

青森県の料理を二品紹介します。
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。
せんべい汁：八戸地方の料理で、小麦粉で作った南部せんべいを汁の中に入れて煮た料理です。

◎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。　◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。

◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

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

《問い合わせ先》
福生市学校給食センター
(電話)　042-551-8351