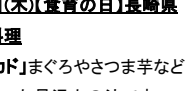


学校給食予定献立表

(中学校・通常給食)
福生市学校給食センター

令和7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			
2	月	東京牛乳	コーンピラフ じゃが芋と小松菜のミルクスープ スペイン風オムレツ★ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう、ハム、スキムミルク まぐろフレーク、たまご	たまねぎ、コーン、にんにくにんじん、こまつな、トマト えだまめ、キャベツ	こめ、バター、あぶら、じゃがいも こめ、さとう	752	31.2	2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。  カルシウム野食
3	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、みそ、うずらたまご	えのきたけ、にんじん、こまつなしょうが、にんにく、ほししいたけ はくさい、きゅうり	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら	743	32.1	
4	水	○	メーブルきなこ揚げパン ワンタンスープ 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	コッペパン、あぶら メーブルシュガー、さとう ワンタンのかわ	770	33.3	
5	木	○	ご飯 鶏ごぼ汁 いかのかいりんとがらめ 肉じゃが	ぎゅうにゅう、とり、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	740	38.6	4日(水)～9日(月)【歯と口の健康週間】 この1週間は歯を強くする食材や、かみごたえのある食材(ごぼう、いか)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！  5 よく噛んで食べよう
6	金	180	ひよこ豆と根菜のドライカレー 海藻サラダ すいか★	ぶたにく、とり、ぶたレバー だいず、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、だいこん きゅうり、すいか	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ	741	29.2	
9	月	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ さくらんぼ(2粒)★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ とうふ	しょうが、にんにく、ながねぎ たけのこ、ほししいたけ きくらげ、にんじん、こまつな さくらんぼ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、はるさめ	740	33.1	
10	火	○	かいかい梅ご飯 けんちん汁 いわしのさんが焼き 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、たまご、みそ のり	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 こまつな、しょうが、たまねぎ	こめ、あぶら、さつまいも、パンこ でんぶん、さとう、あじさいゼリー	742	27.7	4日「ちりめんじゃこ」「油揚げ」 5日「ごぼう」「いか」6日「根菜」9日「豆腐」 歯と口の健康週間  歯と口の健康週間
11	水	○	五目あんかけ麺 チーズポテト フルーツ杏仁豆腐	ぶたにく、いか、ぎゅうにゅう ハム、チーズ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、きくらげ、はくさい チンゲンサイ、パセリ、レモン パインアップル、もも	むしちゅうかめん、あぶら でんぶん、とうにゅうクリームゆ じゃがいも、さとう あん、にんどうふ	747	28.6	
12	木	○	チキンカレーライス ツナサラダ	とり、ぎゅうにゅう まぐろフレーク	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、コーン	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こむぎ、さとう	787	25.5	
13	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、だいこん にんじん、こまつな、こんにやく きゅうり	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶん、さとう、ごま	758	31.8	10日(火)【入梅】 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。 いわしのさんが焼き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 旬食文化を伝えよう
16	月	○	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 さやいんげん	こめ、あぶら、でんぶん、さとう	746	28.8	
17	火	○	ご飯 ミネストローネ 鶏肉のマッシュポテト焼き ダイスサラダ	ぎゅうにゅう、ハム、レンズまめ とり、チーズ	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、エリンギ、トマト キャベツ、だいこん、えだまめ	こめ、あぶら、さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	757	34.0	
18	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) ベーコン、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、にんじん、エリンギ アスパラガス、にんにく、トマト キャベツ、きゅうり	はいがパン、じゃがいも、こめ バター、あぶら、でんぶん オリーブあぶら、さとう	776	37.5	いわたしのさんが焼き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 旬食文化を伝えよう
19	木	○	ご飯 ヒカド(長崎県の料理) きびなこのカレー揚げ 浦上そば(長崎県の料理)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、まぐろ きびなご、さつまあげ	にんじん、だいこん ほししいたけ、はねぎ、ごぼう こんにやく、もやし	こめ、あぶら、さつまいも でんぶん、さとう こめこでんぶん	740	34.2	
20	金	○	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、もも	こめ、あぶら、さとう、でんぶん はるさめ、しらたまもち	773	28.2	
23	月	○	ご飯 肉豆腐 小松菜ともやしの塩昆布和え 大豆とじゃこの揚げがらめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく やきとうふ、しおこんぶ、だいず 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、でんぶん	770	32.8	「ヒカド」まぐろやさつま芋などが入った具沢山の汁です。長崎にいたポルトガル人が食べていたシチューを、地元の人々がアレンジして伝えたそうです。「浦上そば」野菜がたっぷり入った煮物です。昔は肉を食べませんでした。が、キリシタンの人々が豚肉を食べることを伝承し、広まったそうです。  11 旬食文化を伝えよう
24	火	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 鰯の南蛮漬け 枝豆とひじきのサラダ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ わかめ、あじ、ひじき	たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ にんじん、キャベツ、こまつな えだまめ	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶん、こむぎ、さとう	740	29.2	
25	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、あぶら、さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	742	27.5	
26	木	○	ビビンバ わかめと豆腐の卵スープ フロゼンヨーグルト★	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 フロゼンヨーグルト	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、さとう、でんぶん ごまあぶら	750	30.0	27日(金)【地場野菜の日】 沢煮碗のにんじんや、じゃが芋のそぼろ煮のたまねぎ、じゃが芋などで地場産を使用する予定です。  9 産地を応援しよう
27	金	○	ご飯 沢煮碗 ししゃものさざれ焼き じゃが芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、からふとししゃも とり、く	きりぼしだいこん、にんじん えのきたけ、こまつな、パセリ しょうが、たまねぎ さやいんげん	こめ、あぶら ノンエッグマヨネーズ、パンこ じゃがいも、さとう	740	32.1	
30	月	○	ご飯 コーンポタージュ タンドリーチキン ひよこ豆のサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン スキムミルク、なまクリーム とり、ヨーグルト、ひよこめ	たまねぎ、にんじん、コーン パセリ、にんにく、キャベツ きゅうり	こめ、あぶら、バター、こむぎ オリーブあぶら、さとう	789	36.3	

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

830

34.2

●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「180」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