

学校給食予定献立表

令和2年度3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)	こんだて 献立メモ	しよく 食具	
				おもに体をつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える					
1	月	○	麻婆丼 春雨サラダ	ぶたにく だいず ぶたレバー みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく たけのこ ほしいたけ ながねぎ きくらげ にんじん こまつな	888	34.1	思い出給食(副菜1位)	はし スプーン	
2	火	○	ぼら寿司(岡山県の料理) すまし汁 ぶりの照り焼き ひな祭りゼリー★	えび あなご ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ ぶり	こめ あぶら さとう でんぷん ひなまつりゼリー	にんじん ほしいたけ れんこん だいこん たけのこ みつば しょうが	821	37.3	桃の節句(3/3) 岡山県の郷土料理	はし スプーン	
3	水	○	きなこ揚げパン★ ミネストローネ ベーコンポテト	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ベーコン	ミルクパン あぶら さとう むぎ マカロニ バター じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ	783	26.4	思い出給食(主食1位・汁物2位・副菜2位)	スプーン フォーク	
4	木	○	鮭と枝豆の混ぜご飯 のらぼう菜ののっぺい汁 真鯛の甘酢あんかけ ぶどうゼリー★	さけ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ たい	こめ あぶら さとう でんぷん さとう	えだまめ にんじん だいこん のらぼう菜 ながねぎ しょうが ぶどうゼリー	926	38.7	東京都水産物販売 促進緊急対策事業 (真鯛)	はし	
5	金	○	ご飯 根菜の具だくさん味噌汁 おろしハンバーグ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく だいず たまご	こめ あぶら さとう ごま パンこ さとう	うど こんにやく れんこん にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ だいこん	831	31.9	思い出給食(主菜2位)	はし	
8	月	○	チキンライス コーンポタージュ めかじきのガーリックソテー スイートポテト★	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク なまクリーム かじき	こめ バター あぶら こむぎこ スイートポテト	たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン コーン パセリ にんにく	888	34.9	思い出給食(汁物2位・その他3位)	スプーン フォーク	
9	火	○	さつま芋ご飯 平和の日のすいとん汁 卵焼き★	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご	こめ さつまいも あぶら すいとん さとう	ごぼう にんじん だいこん こまつな	752	27.9	東京都平和の日 (3/10)	はし	
10	水	コ	シーフードクリームスパゲッティ アーモンドサラダ	ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク あさり ほたて いか なまクリーム チーズ コーヒーミルク	スパゲッティ オリーブあぶら こむぎこ バター あぶら アーモンド さとう	にんにく たまねぎ エリンギ パセリ キャベツ にんじん コーン こまつな	910	36.0	思い出給食(副菜3位・その他1位)	スプーン フォーク	
11	木	○	かりかり梅ご飯 災害備蓄用みそ汁 メロの薬味だれがけ	ぎゅうにゅう みそ わかめ ※キャベツ たま ねぎ ほうれんそう もやし あぶらあげ メロ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま でんぷん ごまあぶら	うめ こまつな しょうが ながねぎ	776	26.7	思い出給食(主食3位)・東日本大震災 災が起きた日	はし	
12	金	○	ピピンパ ワンタンスープ 卒業祝いケーキ★	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ワンタンのか わ そつぎょういわいケーキ	にんにく きりほしいたけ もやし ほうれんそう にんじん しょうが たけのこ いら ながねぎ	866	28.3	思い出給食(主食3位・汁物1位)	スプーン	
15	月	○	カツカレーライス ツナサラダ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろフレーク	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	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 レモン	917	35.9	思い出給食(主食3位・副菜3位)	スプーン フォーク	
16	火	○	赤飯 煮しめ 鶏肉のから揚げ さくらゼリー(さくらんぼ)★	ささげ ぎゅうにゅう だいず さつまあげ とりにく	こめ もちごめ あぶら さとう さとう でんぷん	たけのこ こんにやく にんじん ごぼう しいたけ れんこん さやいんげん しょうが さくらゼリー	852	33.8	卒業祝い・思い出 給食(主菜1位)	はし	
17	水	○	明日葉パン★ ポークビーンズ フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	あしたばパン バター じゃがい も さとう しらたまもち	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト パイナップル もみ みかん	789	33.9	思い出給食(その他 2位)	スプーン	
18	木	○	豚キムチ丼 チンゲンサイと豆腐の卵スープ きゅうりの中華漬け	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ たまご	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ もやし はくさいキムチ なが ねぎ いら にんじん チンゲンサイ きゅうり	759	31.9	思い出給食(主菜2位)	スプーン はし	
19	金	○	ひじきご飯 かき菜とえのきの味噌汁 メンチカツ	だいず ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ ぶたにく たまご	こめ あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	にんじん えのきたけ かきな たまねぎ	884	33.7	食育の日(19日)	はし スプーン	
22	月	○	茎わかめ御飯 豚汁 鱈の香味焼き	くきわかめ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ さわら	こめ あぶら ごま さとう さとう ごまあぶら	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん こまつな ながねぎ	784	35.0		はし	
23	火	○	ハヤシライス 海藻サラダ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう かいそうミックス	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	857	27.4	令和2年度最後の 給食	スプーン フォーク	
給食回数 17 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。

◎3月分給食費の口座引き落としは、3月31日(水)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いします。

◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルクです。

《問い合わせ先》

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


令和2年度3月

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	食具	
				おもに体をつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える					
1	月	○	麻婆丼 春雨サラダ 	ぶたにく だいず ぶたレバー みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ながねぎ きくらげ にんじん こまつな	882	34.2	思い出給食(副菜1位)	はし スプーン	
2	火	○	ぼら寿司(岡山県の料理) すまし汁 ぶりの照り焼き ひな祭りゼリー★	えび あなご ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ ぶり	こめ あぶら さとう でんぷん ひなまつりゼリー	にんじん ほししいたけ れんこん だいこん たけのこ みつば しょうが	829	37.2	桃の節句(3/3) 岡山県の郷土料理	はし スプーン	
3	水	○	きなこ揚げパン ミネストローネ ベーコンポテト	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ベーコン	ミルクパン あぶら さとう むぎ マカロニ パター ジャがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ	902	22.9	思い出給食(主食1位・汁物2位・副菜2位)	スプーン フォーク	
4	木	○	鮭と枝豆の混ぜご飯 のらぼう菜ののっぺい汁 真鯛の甘酢あんかけ ぶどうゼリー★	さけ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ たい	こめ あぶら さとも でんぷん さとう	えだまめ にんじん だいこん のらぼうな ながねぎ しょうが ぶどうゼリー	920	38.8	東京都水産物販売 促進緊急対策事業 (真鯛)	はし	
5	金	○	ご飯 根菜の具だくさん味噌汁 おろしハンバーグ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく だいず たまご	こめ あぶら さとも ごま パンこ さとう	うど こんにやく れんこん にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ だいこん	825	32.1	思い出給食(主菜2位)	はし	
8	月	○	チキンライス コーンポタージュ めかじきのガーリックソテー スイートポテト★	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク なまクリーム かじき	こめ パター あぶら こむぎこ スイートポテト	たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン コーン パセリ にんにく	838	32.6	思い出給食(汁物2位・その他3位)	スプーン フォーク	
9	火	○	さつま芋ご飯 平和の日のすいとん汁 ちくわのマヨネーズ焼き	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご	こめ さつまいも あぶら すいとん さとう	ごぼう にんじん だいこん こまつな	821	28.3	東京都平和の日 (3/10)	はし	
10	水	コ	シーフードクリームスパゲッティ アーモンドサラダ 	ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク あさり ほたて いかなまクリーム チーズ コーヒーミルク	スパゲッティ オリーブあぶら こむぎこ パター あぶら アーモンド さとう	にんにく たまねぎ エリンギ パセリ キャベツ にんじん コーン こまつな	747	25.6	思い出給食(副菜3位・その他1位)	スプーン フォーク	
11	木	○	かりかり梅ご飯 災害備蓄用みそ汁 メロの薬味だれがけ	ぎゅうにゅう みそ わかめ ※キャベツ たま ねぎ ほうれんそう もやし あぶらあげ メロ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま でんぷん ごまあぶら	うめ こまつな しょうが ながねぎ	763	26.7	思い出給食(主食3位)・東日本大震災 災が起きた日	はし	
12	金	○	ピピンパ 白玉入りスープ 卒業祝いケーキ★ 	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ワンタンのか わ そつぎょういわいケーキ	にんにく きりぼしだいこん もやし ほうれんそう にんじん しょうが たけのこ なら ながねぎ	874	29.1	思い出給食(主食3位)	スプーン	
15	月	○	カツカレーライス ツナサラダ 	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろフレーク	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	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 レモン	912	35.1	思い出給食(主食3位・副菜3位)	スプーン フォーク	
16	火	○	赤飯 煮しめ 鶏肉のから揚げ さくらゼリー★ 	ささげ ぎゅうにゅう だいず さつまあげ とりにく	こめ もちごめ あぶら さとも さとう でんぷん	たけのこ こんにやく にんじん ごぼう しいたけ れんこん さやいんげん しょうが さくらゼリー	852	33.9	卒業祝い・思い出 給食(主菜1位)	はし	
17	水	○	米粉メープルかぼちゃパン ポークビーンズ フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	あしたばパン パター ジャがい も さとう しらたまもち	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト パイナップル もも みかん	851	31.1	思い出給食(その他 2位)	スプーン	
18	木	○	豚キムチ丼 チンゲンサイと豆腐のスープ きゅうりの中華漬け 	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ たまご	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ もやし はくさいキムチ なが ねぎ にら にんじん チンゲンサイ きゅうり	740	30.3	思い出給食(主菜2位)	スプーン はし	
19	金	○	ひじきご飯 かき菜とえのきの味噌汁 メンチカツ	だいず ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ ぶたにく たまご	こめ あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	にんじん えのきたけ かきな たまねぎ	896	34.1	食育の日(19日)	はし スプーン	
22	月	○	茎わかめ御飯 豚汁 鰯の香味焼き	くきわかめ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ さわら	こめ あぶら ごま さとも さとう ごまあぶら	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん こまつな ながねぎ	778	35.1		はし	
23	火	○	ハヤシライス 海藻サラダ 	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう かいそうミックス	こめ むぎ パター あぶら こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	879	27.7	令和2年度最後の 給食	スプーン フォーク	
給食回数							17	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。

◎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。

◎3月分給食費の口座引き落としは、3月31日(水)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いします。

 : 大皿を出す日です。

◎豆乳欄の「コ」はコーヒー豆乳です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

