

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5年度4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	食具
				おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもととなる				
10	月	○	鮭とグリーンピースの混ぜご飯 けんちん汁 ささみの磯辺揚げ じゃこサラダ	さけ ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく あおのり ちりめんじゃこ	グリーンピース ごぼう こんにやく にんじん ほしほしだいけ だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ あぶら ごまあぶら さといも こむぎこ ごま さとう	826	39.6		はし
11	火	○	ご飯 厚揚げとうろろ卵の中華煮 白菜と海藻のサラダ 清見オレンジ★	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いかに なまあげ かいそうミックス	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほくさい こまつな きよみオレンジ	こめ あぶら でんぶ ごまあぶら さとう	802	36.8		はし スプーン
12	水	○	はちみつ食パン★ ジュリエンスープ かつおのオーロラソースがけ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン かつお ヨーグルト	たまねぎ セロリー にんじん えのきたけ はるキャベツ しょうが にんにく パイナップル もも みかん	はちみつパン でんぶ あぶら オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	810	34.5		スプーン フォーク
13	木	○	だけのご飯 かきたま汁 鯖の塩焼き 切り干し大根のサラダ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ たまご わかめ さば	しょうが たけのこ ながねぎ きりほしだいこん にんじん きゅうり	こめ あぶら でんぶ さとう	775	33.0	花見	はし
14	金	○	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 豚肉の生姜炒め もやしと小松菜ののり和え (刻みり)	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ ぶたにく のり	ながねぎ たまねぎ しょうが もやし こまつな えのきたけ にんじん	こめ あぶら じゃがいも さとう	743	32.9		はし
17	月	◇	◆ チキンカレーライス にんじんサラダ お祝いゼリー★	とりにく レンズまめ のむヨーグルト(プレーン) 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	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こうはくゼリー	785	25.2	小学校1年生給食開始	スプーン フォーク
18	火	○	赤飯 すまし汁 鯖のさざれ焼き 肉じゃが	あずき ぎゅうにゅう とうふ なると わかめ さわら ぶたにく 肉じゃが	にんじん えのきたけ パセリ しょうが たまねぎ しらたき さやいんげん	こめ もちごめ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ パンこ じゃがいも さとう	769	34.1	入学・進学祝い	はし
19	水	○	ハンブキン丸パン★ ビーンズチャウダー ハンバーゲイタリアンソース ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ なまクリーム ぶたにくたまご チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく トマト パイナップル もも みかん レモン	ハンブキンパン じゃがいも こめ パンこ オリーブあぶら でんぶ さとう	846	36.4		スプーン フォーク
20	木	○	ご飯 白菜と油揚げのごま味噌汁 白身魚の甘辛あんかけ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ホキ	なめこ ほくさい しょうが こんにやく キャベツ きゅうり にんじん	こめ あぶら さといも ごま でんぶ さとう	762	30.7		はし
21	金	○	豚たま丼 呉汁 でこぼん★	ぎゅうにゅう ぶたにくたまご なまあげ だいず とうにゅう みそ	しょうが ごぼう たまねぎ だいこん にんじん こんにやく ながねぎ でこぼん	こめ むぎ あぶら さとう さといも	735	32.5		はし スプーン
24	月	○	ご飯 ワンタンスープ 鶏肉の中華ソース 春雨の中華サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにくとりにく	しょうが にんじん たけのこ にら ながねぎ にんにく りんご きくらげ チンゲンサイ	こめ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら さとう はるさめ	751	33.6		はし
25	火	○	ひじきご飯 大根と厚揚げの味噌汁 ししゃものから揚げ ごま和え	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう なまあげ みそ からふとししゃも	にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ もやし ほうれんそう	こめ あぶら さとう でんぶ ごま	768	28.5		はし
26	水	○	ツナとアスパラのクリームスパゲッティ ひよこ豆のサラダ さくらんぼゼリー★	ぎゅうにゅう まぐろフレーク なまクリーム チーズ ひよこまめ	にんにく たまねぎ エリンギ アスパラガス コーン キャベツ にんじん きゅうり レモン	スパゲッティ オリーブあぶら こむぎこ バター あぶら さとう さくらんぼゼリー	827	31.7		スプーン フォーク
27	木	◆	◆ ご飯 こしね汁 ソースカツ たけのことふきの煮物	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ とりにく	しょうが ごぼう こんにやく しいたけ だいこん ながねぎ たけのこ ふき にんじん	こめ あぶら さといも こむぎこ パンこ さとう	793	36.6	群馬県の料理	はし
28	金	○	チキンピラフ ミネストローネ タンダーフィッシュ アーモンドサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ もうがざめ ヨーグルト	たまねぎ あかピーマン ビーマン にんにく セロリー にんじん トマト パセリ はるキャベツ コーン	こめ バター さとう じゃがいも あぶら アーモンド	757	37.0		スプーン フォーク
給食回数				15 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。
- ◎牛乳欄の「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。
- ◎給食内容や食物アレルギー等について御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。
- ◎4月分給食費の口座引き落としは、5月2日(月)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

《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4年度8・9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	食具	
				おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもととなる					
10	月	○	鮭とグリーンピースの混ぜご飯 けんちん汁 ささみの磯辺揚げ じゃこサラダ	さけ だいずいんりょう あぶらあげ とうふ とりにく あおのり ちりめんじゃこ	グリーンピース ごぼう こんにやく にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ あぶら ごまあぶら さといも こめ ごま さとう	807	38.7		はし	
11	火	○	ご飯 厚揚げの中華煮 白菜と海藻のサラダ 清見オレンジ	だいずいんりょう ぶたにくいか なまあげ かいそうミックス	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさい こまつな きよオレソジ	こめ あぶら でんぶ ごまあぶら さとう	757	36.1		はし スプーン	
12	水	○	米粉スライスパン ジュリエンスープ かつおのオーロラソースがけ フルーツヨーグルト	だいずいんりょう ベーコン かつお とうにゅうヨーグルト	たまねぎ セロリー にんじん えのきたけ はるキャベツ しょうが にんにく りんご もも ようなし	こめこパン でんぶ あぶら オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	809	28.9		スプーン フォーク	
13	木	○	たけのこご飯 すまし汁 鱈の塩焼き 切り干し大根のサラダ	とりにく あぶらあげ だいずいんりょう かまぼこ とうふ わかめ さば	しょうが たけのこ ながねぎ きりほしだいこん にんじん きゅうり	こめ あぶら でんぶ さとう	772	32.2	花見	はし	
14	金	○	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 豚肉の生姜炒め もやしと小松菜ののり和え (刻みのり)	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ ぶたにくのり	ながねぎ たまねぎ しょうが もやし こまつな えのきたけ にんじん	こめ じゃがいも あぶら さとう	741	33.6		はし	
17	月	い	◆ チキンカレーライス にんじんサラダ お祝いゼリー	とりにく レンズまめ にんじん りんご (いちご) 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	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こうはくゼリー	841	25.5	小学校1年生給食開始	スプーン フォーク	
18	火	○	赤飯 すまし汁 鱈のさざれ焼き 肉じゃが	あずき だいずいんりょう とうふ なると わかめ さわら ぶたにく	にんじん えのきたけ パセリ しょうが たまねぎ しらたき さやいんげん	こめ もちごめ ごま ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク じゃがいも さとう	788	33.5	入学・進学祝い	はし	
19	水	○	米粉丸パン ビーンズチャウダー ハンバーグイタリアンソース ミックスフルーツ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう しるいんげんまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく トマト りんご もも ようなし レモン	こめこパン じゃがいも こめこ コーンフレーク オリーブあぶら でんぶ さとう	956	31.4		スプーン フォーク	
20	木	○	ご飯 白菜と油揚げのごま味噌汁 白身魚の甘辛あんかけ こんにやくサラダ	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ ホキ	なめこ はくさい しょうが こんにやく キャベツ きゅうり にんじん	こめ さといも ごま でんぶ あぶら さとう	767	30.2		はし	
21	金	○	豚丼 臭汁 でこぼん	だいずいんりょう ぶたにく なまあげ だいず とうにゅう みそ	しょうが ごぼう たまねぎ だいこん にんじん こんにやく ながねぎ でこぼん	こめ むぎ あぶら さとう さといも	738	33.7		はし スプーン	
24	月	○	ご飯 ワンタンスープ 鶏肉の中華ソース 春雨の中華サラダ	だいずいんりょう ぶたにく とりにく	しょうが にんじん たけのこ にら ながねぎ にんにく りんご きくらげ チンゲンサイ	こめ あぶら トクもち ごまあぶら さとう はるさめ	762	33.2		はし	
25	火	○	ひじきご飯 大根と厚揚げの味噌汁 ししゃものから揚げ ごま和え	とりにく ひじき あぶらあげ だいずいんりょう なまあげ みそ からふとししゃも	にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ もやし ほうれんそう	こめ あぶら さとう でんぶ ごま	757	27.9		はし	
26	水	○	ツナとアスパラのクリームスパゲッティ (スパゲッティ)(クリームソース) ひよこ豆のサラダ さくらんぼゼリー	とうにゅう まぐろフレーク だいずいんりょう ひよこまめ	にんにく たまねぎ エリンギ アスパラガス コーン キャベツ にんじん きゅうり レモン	げんまいめん オリーブあぶら こめ あぶら さとう さくらんぼゼリー	709	26.0		スプーン フォーク	
27	木	○	◆ ご飯 ごしね汁 ソースカツ たけのことふきの煮物	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ とりにく	しょうが ごぼう こんにやく しいたけ だいこん ながねぎ たけのこ ふき にんじん	こめ あぶら さといも こめこ コーンフレーク さとう	794	35.3	群馬県の料理	はし	
28	金	○	チキンピラフ ミネストローネ タンドリーフィッシュ アーモンドサラダ	とりにく だいずいんりょう ベーコン レンズまめ もうかざめ とうにゅうヨーグルト	たまねぎ あかピーマン ピーマン にんにく セロリー にんじん トマト パセリ はるキャベツ コーン	こめ オリーブあぶら さとう じゃがいも あぶら アーモンド	744	36.3		スプーン フォーク	
給食回数 15 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。

◎豆乳欄の「い」はいちご豆乳です。

《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。

◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。

🍲：大皿を出す料理です。

◎4月分給食費の口座引き落としは、5月2日(月)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

福生市学校給食センター
(電話) 042-551-8351