

学校給食予定献立表

令和5年度6月

Table with columns: 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), 献立メモ, 食具. Includes a callout box for item 20: 「ほし☆」のかたちのにんじんをさがしてみてね!

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、「コ」はコーヒーミルクです。◆：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。
◎6月分給食費の口座引き落としは、6月30日(金)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

(中学校・食物アレルギー対応給食)
福生市学校給食センター

令和5年度6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	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる				
1	木	○	チキンライス じゃが芋と青菜の豆乳スープ 白身魚の香草焼き ダイズサラダ	とりにく だいずいんりょう ベーコン とうにゅう メルルーサ	たまねぎ パセリ にんにく にんじん コーン こまつな だいこん きゅうり えだまめ	こめ オリーブあぶら あぶら じゃがいも こめこ コーンフレーク さとう	767	30.9		スプーン フォーク
2	金	○	ご飯 中華風もずくスープ スタミナ炒め きゅうりの中華漬け	だいずいんりょう ぶたにく なまあげ もずく	たけのこ えのきたけ こまつな しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ りんご なら きゅうり	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	764	31.7		はし
5	月	○	ご飯 呉汁 鯖の塩焼き ひじきとツナのどぼろ炒め	だいずいんりょう あぶらあげ ぶたにく とうにゅう みそ さば とりにく ひじき まぐろフレーク	しょうが にんじん だいこん ほししいたけ こまつな ながねぎ たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも あぶら さとう	779	33.7	6月5日~9日 歯と口の健康週間	はし
6	火	イ	ひよこまめとごぼうのドライカレー 海藻サラダ	ぶたにく だいず ぶたレバー ひよこまめ レンズまめ だいずいんりょう(いちご) かいそうミックス	にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう	755	27.2	「歯を強くする食べ物」 ひじき・海藻・わかめ	スプーン フォーク
7	水	○	きなこ揚げパン トックスープ じゃこサラダ	きなこ だいずいんりょう 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 だいこん きゅうり	こめ こパン あぶら さとう トックもち ごまあぶら	895	25.3	「噛み応えのある食材」 ごぼう・小魚・いか アーモンド	スプーン フォーク
8	木	○	わかめご飯 けんちん汁 いかの甘酢あんかけ ごま和え	わかめ だいずいんりょう あぶらあげ とうふ いか	ごぼう こんにやく ほししいたけ にんじん だいこん ながねぎ もやし こまつな	こめ ごまあぶら じゃがいも でんぶん あぶら さとうごま	760	28.3		はし
9	金	○	ご飯 米粉マカロニスープ ポークチャップ アーモンドサラダ	だいずいんりょう ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン こまつな にんにく ぶなしめじ ピーマン キャベツ	こめ こめマカロニ あぶら でんぶん さとう アーモンド オリーブあぶら	764	28.9		はし
12	月	○	ご飯 かみなり汁 鯛のから揚げ薬味だれかけ きゅうりの梅こんぶ和え あじさいゼリー	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ いわし しおこんぶ	ごぼう こんにやく にんじん ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり むめ	こめ ごまあぶら じゃがいも でんぶん あぶら さとうごま あじさいゼリー	798	28.7	6/11 入梅	はし
13	火	○	ご飯 じゃがいものポターージュ 豆腐ハンバーグケチャップソース カラフルサラダ	だいずいんりょう とうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ パセリ マッシュルーム だいこん きゅうり コーン にんにく	こめ あぶら じゃがいも コーンフレーク さとう でんぶん オリーブあぶら	805	27.9		はし スプーン
14	水	○	ツナおろしスパゲッティ ポテトサラダ 豆乳いちごヨーグルト	まぐろフレーク のり だいずいんりょう ハム とうにゅうヨーグルト	だいこん にんじん きゅうり レモン	げんまいめん オリーブあぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	790	25.8		スプーン フォーク
15	木	○	キムチチャーハン 鶏肉とにらのスープ 春雨入り中華野菜炒め フルーツ白玉	ぶたにく みそ だいずいんりょう とりにく とうふ	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 にんにく にんじん もやし チンゲンサイ りんご もも ようなし	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ しらたまもち	835	28.7		はし スプーン
16	金	○	ご飯 豆腐となめこの味噌汁 さめのフライ 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 ももかざめ わかめ	だいこん なめこ こまつな ながねぎ しょうが こんにやく キャベツ きゅうり ほうれんそう	こめ こめコーンフレーク あぶら さとう	775	31.8		はし
19	月	○	しよめし(三重県の料理) 僧兵汁(三重県の料理) コロコロかじきの竜田揚げ すいか	とりにく だいずいんりょう ぶたにく とうふ みそ かじき	にんじん ごぼう こんにやく にんにく ほししいたけ だいこん れんこん キャベツ しょうが すいか	こめ あぶら さとう でんぶん	754	36.0	19日 食育の日 三重県の料理	はし
20	火	○	ハヤシライス マセドアンサラダ	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ だいずいんりょう まぐろフレーク	にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	799	30.7	地場野菜の日	スプーン フォーク
21	水	○	ジャージャー麺 コーンポテト きゅうりとハムのナムル	ぶたにく だいず みそ だいずいんりょう ハム	にんにく しょうが ながねぎ たけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ コーン えだまめ もやし きゅうり	ちゅうかめん(こめこ) あぶら さとう でんぶん ごまあぶら オリーブあぶら じゃがいも	765	30.9		はし
22	木	○	ご飯 肉豆腐 キャベツとえのきのおひたし 冷凍みかん	だいずいんりょう ぶたにく やきどうふ かつおぶし	しょうが たまねぎ ほししいたけ しらすたけ にんじん キャベツ えのきたけ こまつな みかん	こめ さとう	761	33.3		はし スプーン
23	金	○	ご飯 ミネストローネ 鶏肉のマッシュポテト焼き キャベツと小松菜のサラダ	だいずいんりょう ベーコン レンズまめ とりにく	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな	こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	765	29.4		はし
26	月	○	ご飯 沢煮椀 鯖の西京焼き 肉じゃが	だいずいんりょう ぶたにく さわら みそ	きりぼしだいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ しらすたけ さやいんげん	こめ あぶら さとう じゃがいも	767	34.0		はし
27	火	○	ご飯 厚揚げといかの中華煮 春雨の中華サラダ みかん	だいずいんりょう ぶたにく いか なまあげ	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ きゅうり みかん	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう	781	35.6		はし スプーン
28	水	コ	米粉スライスパン ほうれん草のクリームスープ ひき肉と大豆のトマト煮 にんじんサラダ	だいずいんりょう(コーヒー) ベーコン とうにゅう ぶたにく だいず まぐろフレーク	たまねぎ にんじん ぶなしめじ アスパラガス にんにく トマト キャベツ きゅうり	こめ こパン じゃがいも こめこ オリーブあぶら さとう	836	28.3		スプーン フォーク
29	木	○	ご飯 豚汁 めばるの甘辛あんかけ 小松菜とえのきのりし和え	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ めばる のり	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん えのきたけ キャベツ こまつな	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう	761	32.2		はし
30	金	○	ピビンバ わかめと豆腐のスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく みそ だいずいんりょう とうふ わかめ あぶらあげ	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はちみつレモンゼリー	748	27.3		はし スプーン
給食回数				22 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「イ」はいちご豆乳、「コ」はコーヒー豆乳です。


《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。

福生市学校給食センター

◎6月分給食費の口座引き落としは、6月30日(金)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。

(電話) 042-551-8351

 : 大皿を出す料理