

学校給食予定献立表

令和8年度5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 | | | | |
| 1 | ◆ | 金 | ○ ご飯 香竹汁 鯖の香味焼き ツナ入りごま和え 柏餅★ | ぎゅうにゅう,とうふ,かまぼこ わかめ,さわら,まぐろフレーク | たけのこ,ながねぎ,しょうが にんじん,もやし,キャベツ | こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら ごま,かしわもち | 766 | 35.1 | 1日(金) 【端午の節句(5日)】 端午の節句は、男の子の健やかな成長を願う行事です。柏餅を食べたり、兜やこいのぼりを飾ったりしてお祝いします。給食では、お祝いの際によく食べられる出世魚の一つである鯖を焼いたものや、柏餅を提供します。  | |
| 7 | 木 | ○ | ○ ハヤシライス マセドアンサラダ ヨーグルト★ | ぶたにく,ぶたレバー,だいず レンズまめ,ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんにく,たまねぎ,にんじん エリンギ,トマト,えだまめ コーン | こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ バター,じゃがいも,さとう | 861 | 32.3 | | |
| 8 | 金 | ○ | ○ あさりどひじきのご飯 呉汁 鯖の山椒焼き 切り干し大根のサラダ | ひじき,あさり,ぎゅうにゅう とうふ,あぶらあげ,だいず とうにゅう,みそ,さば,ハム | しょうが,えだまめ,にんじん たまねぎ,ぶなしめじ,こんにゃく こまつな,きりぼしだいこん きゅうり | こめ,あぶら,さとう | 796 | 35.5 | | |
| 11 | 月 | ○ | ○ ツナピラフ ポトフ カップチーズオムレツ★ サイダーゼリーポンチ | まぐろフレーク,ぎゅうにゅう ベーコン,ウインナー,たまご チーズ,かんてん | にんじん,たまねぎ,ピーマン セロリー,キャベツ,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 | 832 | 30.3 |  | |
| 12 | 火 | ○ | ○ ご飯 豚汁 銀鮭の塩焼き 小松菜とえのきののり和え (刻みのり) | ぎゅうにゅう,ぶたにく あぶらあげ,とうふ,みそ,さけ のり | しょうが,ごぼう,こんにゃく にんじん,だいこん,ながねぎ えのきたけ,キャベツ,こまつな | こめ,あぶら,じゃがいも,さとう | 755 | 33.7 | 8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。  | |
| 13 | 水 | ○ | ○ 抹茶揚げパン ビーンズチャウダー キャベツとアスパラのサラダ | ぎゅうにゅう,ベーコン しろいんげんまめ,スキムミルク | こなちや,たまねぎ,にんじん えだまめ,キャベツ,コーン アスパラガス,にんにく | ミルクパン,あぶら,さとう じゃがいも,こむぎこ とうにゅうクリームゆ オリーブあぶら | 810 | 27.3 | | |
| 14 | 木 | ○ | ○ ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ 美生柑★ | ぎゅうにゅう,ぶたにく ぶたレバー,だいず,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,きゅうり みしょうかん | こめ,あぶら,さとう,でんぷん ごまあぶら,はるさめ | 756 | 32.1 | 13日(水) 【八十八夜(2日)】 2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。  | |
| 15 | 金 | ○ | ○ ご飯 玉ねぎとえのきの味噌汁 鰹とじゃが芋の揚げがらめ 大根と豚肉の炒め煮 | ぎゅうにゅう,とうふ あぶらあげ,みそ,わかめ,かつお ぶたにく | たけのこ,たまねぎ,えのきたけ しょうが,にんじん,だいこん こんにゃく,さやいんげん ほうれんそう | こめ,でんぷん,じゃがいも あぶら,さとう | 771 | 33.7 | | |
| 18 | 月 | ○ | ○ 親子丼 小松菜ともやしの塩昆布和え みかんゼリー★ | とりにく,たまご,ぎゅうにゅう しおこんぶ | たまねぎ,にんじん,ほししいたけ もやし,こまつな | こめ,むぎ,あぶら,さとう ごまあぶら,みかんゼリー | 747 | 35.5 | | |
| 19 | ◆ | 火 | ○ ごんじゅう風混ぜご飯(千葉県料理) すまし汁 さんが焼き(千葉県料理) こんにゃくサラダ | ぶたにく,あぶらあげ,かつおぶし すまし汁 ぎゅうにゅう,とうふ,あじ たまご,みそ,のり | にんじん,えのきたけ,こまつな ながねぎ,しょうが,たまねぎ こんにゃく,はくさい,きゅうり | こめ,あぶら,さとう,パンこ でんぷん,ごま | 749 | 32.5 |  | |
| 20 | 水 | ヨ | ○ はちみつ食パン ミネストローネ ペリペリチキン ポテトサラダ | のむヨーグルト,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 レモン,しょうが,きゅうり | はちみつパン,さとう オリーブあぶら,じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | 768 | 31.4 | 【食育の日(19日)】 今月は、千葉県の料理を二品紹介します。  | |
| 21 | 木 | ○ | ○ ご飯 もずくの和風スープ さめのフライ ごぼうサラダ | ぎゅうにゅう,とりにく,もずく もつかざめ | にんじん,たまねぎ,えのきたけ こまつな,しょうが,ごぼう きゅうり | こめ,あぶら,じゃがいも こむぎ,パンこ,ごま,さとう ごまあぶら | 747 | 30.9 | 「ごんじゅう」は、千葉県館山市の郷土料理で、豚バラ肉と油揚げを甘辛く煮て、ご飯に混ぜたおにぎりで。給食では、混ぜご飯として提供します。  | |
| 22 | 金 | ○ | ○ チキンカレーライス じゃこサラダ メロン★ | とりにく,レンズまめ ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ わかめ,あぶらあげ | にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,りんご,キャベツ メロン,ほうれんそう | こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも こむぎ,さとう | 776 | 27.5 | | |
| 25 | 月 | ○ | ○ ご飯 白菜と厚揚げの味噌汁 めばるの甘辛あんかけ うの花の炒り煮 | ぎゅうにゅう,なまあげ,みそ めばる,おから,あぶらあげ さつまあげ | たまねぎ,はくさい,こまつな 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,でんぷん,さとう | 749 | 31.9 | さんが焼きは、房総半島でよく獲れる鰯や鯛を味噌や薬味と一緒に叩いたなめろうを焼いた料理です。漁師さんが山へ仕事に行くときにアワビの殻に入れて持っていき、蒸したり焼いたりして食べていたという説があります。給食では、ハンバーグのように焼きました。  | |
| 26 | 火 | ○ | ○ ご飯 中華コーンスープ 豚キムチ炒め フルーツヨーグルト | ぎゅうにゅう,ベーコン,たまご ぶたにく,みそ,ヨーグルト | たまねぎ,コーン,チンゲンサイ ながねぎ,しょうが,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 ごまあぶら,さとう | 771 | 33.4 | | |
| 27 | 水 | ○ | ○ ごま味噌つけ麺 チーズポテト 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,ハム,チーズ | 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 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 | 764 | 32.9 | | |
| 28 | 木 | ○ | ○ ご飯 鶏ごぼう汁 ししゃものさざれ焼き(2本) じゃが芋のそぼろ煮 | ぎゅうにゅう,とりにく,とうふ あぶらあげ,からふとししゃも ぶたにく | しょうが,ごぼう,にんじん だいこん,ながねぎ,パセリ 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 | 747 | 32.1 | | |
| 29 | 金 | ○ | ○ ご飯 じゃが芋と油揚げの味噌汁 鶏肉の南蛮漬け 糸寒天のサラダ | ぎゅうにゅう,あぶらあげ,みそ とりにく,こんにゃく,かんてん | だいこん,こまつな,にんじん たまねぎ,おかひじき,キャベツ コーン,きゅうり | こめ,あぶら,じゃがいも でんぷん,さとう | 747 | 33.6 | 29日(金)【地場野菜の日】 地元の野菜を味わいましょう。  | |
| 給食回数 | | | | 18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。◆：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。
◎牛乳欄の「ヨ」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

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8年度5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 | |
|---------------------------|---|----|---|---|--|--|--------------|-----------|---|--|
| | | | | 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 | | | | |
| 1 | 金 | ○ | ご飯 若竹汁 鯖の香味焼き ツナ入りごま和え 柏餅 | だいずいんりょう、とうふ かまぼこ、わかめ、さわら まぐろフレーク | たけのこ、ながねぎ、しょうが にんじん、もやし、キャベツ | こめ、さとう、ごまあぶら、ごま かしわもち | 748 | 34.2 | 1日(金) 【端午の節句(5日)】 端午の節句は、男の子の健やかな成長を願う行事です。柏餅を食べたり、兜やこいのぼりを飾ったりしてお祝いします。給食では、お祝いの際によく食べられる出世魚の一つである鯖を焼いたものや、柏餅を提供します。 | |
| 7 | 木 | ○ | ハヤシライス マセドアンサラダ 手作りヨーグルト風味ゼリー | ぶたにく、ぶたレバー、だいず レンズまめ、だいずいんりょう かんてん、とうにゅう | にんにく、たまねぎ、にんじん エリンギ、トマト、えだまめ コーン、レモン りんご、もも、ようなし | こめ、むぎ、あぶら、こめこ とうにゅうクリームゆ じゃがいも、さとう | 907 | 30.2 | | |
| 8 | 金 | ○ | あさりひじきのご飯 呉汁 鯖の山椒焼き 切り干し大根のサラダ | ひじき、あさり、だいずいんりょう とうふ、あぶらあげ、だいず とうにゅう、みそ、さば、ハム | しょうが、えだまめ、にんじん たまねぎ、ぶなしめじ、こんにやく こまつな、きりぼしだいこん きゅうり | こめ、あぶら、さとう | 777 | 34.8 | | |
| 11 | 月 | ○ | ツナピラフ ポトフ 米粉マカロニグラタン サイダーゼリーポンチ | まぐろフレーク だいずいんりょう、ベーコン ウインナー、ぶたにく、かんてん | にんじん、たまねぎ、ピーマン セロリー、キャベツ、エリンギ トマト、りんご、もも、ようなし | こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、じゃがいも こめマカロニ、コーンフレーク さとう、サイダー | 858 | 26.7 | | |
| 12 | 火 | ○ | ご飯 豚汁 銀鮭の塩焼き 小松菜とえのきののり和え | だいずいんりょう、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ、さけ のり | しょうが、ごぼう、こんにやく にんじん、だいこん、ながねぎ えのきたけ、キャベツ、こまつな | こめ、じゃがいも、あぶら、さとう | 766 | 33.9 | 8日(金)【潮干狩り】 潮干狩りの季節になりました。あさりひじきを使って風味豊かな炊き込みご飯を作ります。 | |
| 13 | 水 | ○ | 抹茶揚げパン ピーンズチャウダー キャベツとアスパラのサラダ | だいずいんりょう、ベーコン しろいんげんまめ、とうにゅう | こなちや、たまねぎ、にんじん えだまめ、キャベツ、コーン アスパラガス、にんにく | こめこパン、あぶら、さとう じゃがいも、こめこ オリーブあぶら | 865 | 21.1 | | |
| 14 | 木 | ○ | ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ 美生柑 | だいずいんりょう、ぶたにく ぶたレバー、だいず、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、きゅうり みしょうかん | こめ、あぶら、さとう、でんぷん ごまあぶら、はるさめ | 749 | 31.4 | 13日(水) 【八十八夜(2日)】 2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。 | |
| 15 | 金 | ○ | ご飯 玉ねぎとえのきの味噌汁 鯉とじゃが芋の揚げがらめ 大根と豚肉の炒め煮 | だいずいんりょう、とうふ あぶらあげ、みそ、わかめ かつお、ぶたにく | たけのこ、たまねぎ、えのきたけ しょうが、にんじん、だいこん こんにやく、さやいんげん ほうれんそう | こめ、でんぷん、じゃがいも あぶら、さとう | 757 | 32.7 | | |
| 18 | 月 | ○ | 鶏肉のあんかけ丼 小松菜ともやしのお和えもの みかんゼリー | とりにく、さつまあげ、なまあげ だいずいんりょう、かつおぶし | にんじん、たまねぎ、コーン ほししいたけ、もやし、こまつな | こめ、むぎ、さとう、でんぷん みかんゼリー | 748 | 36.2 | | |
| 19 | 火 | ○ | ごんじゅう風混ぜご飯(千葉県料理) すまし汁 さんが焼き(千葉県料理) こんにやくサラダ | ぶたにく、あぶらあげ、かつおぶし だいずいんりょう、とうふ、あじ みそ、のり | にんじん、えのきたけ、こまつな ながねぎ、しょうが、たまねぎ こんにやく、はくさい、きゅうり | こめ、さとう、コーンフレーク でんぷん、あぶら、ごま | 759 | 34.1 | | |
| 20 | 水 | コ | 米粉丸パン ミネストローネ ペリペリチキン ポテトサラダ | だいずいんりょう(コーヒー) 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 レモン、しょうが、きゅうり | こめこパン、さとう オリーブあぶら、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | 853 | 28.4 | 【食育の日(19日)】 今月は、千葉県の料理を二品紹介します。 | |
| 21 | 木 | ○ | ご飯 もずくの和風スープ さめのフライ ごぼうサラダ | だいずいんりょう、とりにく もずく、もうかざめ | にんじん、たまねぎ、えのきたけ こまつな、しょうが、ごぼう きゅうり | こめ、あぶら、じゃがいも、こめこ コーンフレーク、ごま、さとう ごまあぶら | 797 | 30.9 | 「ごんじゅう」は、千葉県館山市の郷土料理で、豚バラ肉と油揚げを甘辛く煮て、ご飯に混ぜたおにぎりです。給食では、混ぜご飯として提供します。 | |
| 22 | 金 | ○ | チキンカレーライス じゃこサラダ メロン | とりにく、レンズまめ だいずいんりょう ちりめんじゃこ わかめ、あぶらあげ | にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、キャベツ メロン、ほうれんそう | こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こめこ、さとう | 795 | 26.4 | さんが焼きは、房総半島でよく獲れる鱈や鯛を味噌や薬味と一緒に叩いたなめろうを焼いた料理です。漁師さんが山へ仕事に行くときにアワビの殻に入れて持っていき、蒸したり焼いたりして食べていたという説があります。給食では、ハンバーグのように焼きました。 | |
| 25 | 月 | ○ | ご飯 白菜と厚揚げの味噌汁 めばるの甘辛あんかけ うの花の炒り煮 | だいずいんりょう、なまあげ、みそ めばる、おから、あぶらあげ さつまあげ | たまねぎ、はくさい、こまつな 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、でんぷん、あぶら、さとう | 756 | 32.6 | | |
| 26 | 火 | ○ | ご飯 中華コーンスープ 豚キムチ炒め フルーツ杏仁豆腐 | だいずいんりょう、ベーコン ぶたにく、みそ、かんてん とうにゅう | たまねぎ、コーン、チンゲンサイ ながねぎ、しょうが、にんにく もやし、はくさいキムチ、にら りんご、もも、ようなし | こめ、でんぷん、ごまあぶら さとう | 762 | 30.0 | | |
| 27 | 水 | ○ | ごま味噌つけ麺 ハムポテト 大根ときゅうりの中華酢和え | ぶたにく、だいず、みそ だいずいんりょう、ハム | 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 たまねぎ、パセリ、だいこん きゅうり | ちゅうかめん(こめこ)、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 | 761 | 29.7 | | |
| 28 | 木 | ○ | ご飯 鶏ごぼう汁 ししゃものさざれ焼き(2本) じゃが芋のそぼろ煮 | だいずいんりょう、とりにく とうふ、あぶらあげ からふとししゃも、ぶたにく | しょうが、ごぼう、にんじん だいこん、ながねぎ、パセリ 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 コーンフレーク、じゃがいも さとう | 780 | 32.2 | | |
| 29 | 金 | ○ | ご飯 じゃが芋と油揚げの味噌汁 鶏肉の南蛮漬け 糸寒天のサラダ | だいずいんりょう、あぶらあげ みそ、とりにく こんにやくかんてん | だいこん、こまつな、にんじん たまねぎ、おかひじき、キャベツ コーン、きゅうり | こめ、じゃがいも、でんぷん あぶら、さとう | 755 | 34.2 | 29日(金)【地場野菜の日】 地元の野菜を味わいましょう。 | |
| 給食回数 | | | | | | | 18 | 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。☺：大皿を出す料理です。◆：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。

◎豆乳欄の「フ」はフルーツミックス豆乳、「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