

学校給食予定献立表

令和7年度5月

(中学校・通常給食)

福生市学校給食センター

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	木	ス	カレーライス ひよこ豆のサラダ	ぶたにく、とりにく、レンズまめ のむヨーグルト(ストロベリー) ひよこまめ	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、じやがいも こむぎ、こさとう	770	25.3	2日(金) 【端午の節句(5日)】 11 稲作文化を 育むよ♪
2	◆ 金	○	ご飯 若竹汁 さごしの香味焼き 切り干し大根のサラダ 柏餅★	ぎゅうにゅうとうふ、かまぼこ わかめ、さごし、ハム	たけのこ、ながねぎ、しょうが きりぼし大根、にんじん、きゅうり	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら かしわもち	748	32.7	5日は端午の節句です。端午の 節句は男の子の健やかな成長 を願う行事です。出世魚や 柏餅を食べたり、兜を飾ったり してお祝いします。
7	水	○	抹茶揚げパン ポーチビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく レンズまめ、だいす	こなちゃん、にんにく、セロリー たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ トマト、キャベツ、コーン	コッペパン、あぶら、さとう バター、じやがいも オリーブあぶら	777	29.4	出世魚である「さごし」が成長 するとどんな名前になるのか、 調べてみるとおもしろいかも しませんね。
8	木	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐の卵スープ 豚キムチ炒め フルーツ白玉	ぎゅうにゅうとうふ、たまご ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、しょうが チンゲンサイ、ながねぎ にんにく、もやし はくさいキムチ にら、パイナップル、もも	こめ、あぶら、でんぶん しらたまもち、さとう	750	29.2	8日(土) 【端午の節句(5日)】 11 稲作文化を 育むよ♪
9	金	○	あさりとひじきのご飯 大根と油揚げの味噌汁 ちくわの磯辺焼き(2本) 厚揚げの南蛮煮	あさり、ひじき、ぎゅうにゅう あぶら、わかめ、みそ ちくわ、あおのり、にんにく だいす、なまあげ	しょうが、にんじん、だいこん にんにく、ながねぎ ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、じやがいも ノンエッグマヨネーズ でんぶん	757	35.6	9日(日) 【八十八夜(1日)】 1日は八十八夜です。
12	月	○	チキンピラフ キャロットボタージュ カッブオムレツ★ サイダーゼリーポンチ	とりにく、ぎゅうにゅう レンズまめ、スキムミルク たまご、かんてん	にんじん、たまねぎ、えだまめ コーン、パセリ、パイナップル もも、レモン	こめ、バター、あぶら、じやがいも さとう、サイダー	765	34.2	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。
13	火	○	ご飯 厚揚げとしめじの味噌汁 鶴の塩焼き 大根と豚肉の炒め煮	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ わかめ、あぶら、あげ、さば ぶたにく、だいす	にんじん、ぶなしめじ、こまつな ながねぎ、じやがいこん にんにく、ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう	766	34.7	14日(水) 【八十八夜(1日)】 1日は八十八夜です。
14	水	○	ごま味噌つけ麺 コーンポテト 大根ときゅうりの中華酢和え	ぶたにく、だいす、みそ ぎゅうにゅう、ゆう、ベーコン	にんにく、じやがいこん もやし、ながねぎ、チンゲンサイ コーン、パセリ、だいこん きゅうり	むしゅううかめん、あぶら、ごま とうにゅうクリームゆ じやがいも、さとう、ごまあぶら	749	30.3	15日(木) 【八十八夜(1日)】 1日は八十八夜です。
15	木	○	ご飯 じやが芋と玉ねぎの味噌汁 いわしハンバーグ うの花の炒り煮	ぎゅうにゅう、みそ、わかめ いわし、とりにく、たまご どうにゅう、おから、あぶら、あげ さつまあげ	たまねぎ、えのきたけ、じやが 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、じやがいも、パンこ ま、さとう、でんぶん	751	38.5	16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。
16	金	○	ご飯 豚汁 いかの甘酢あんかけ 小松菜ともやしのおひたし (糸削り節)	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶら、あげ、とうふ、みそ、いか かつおぶし	じやが、ごぼう、こんにゃく にんじん、だいこん、ながねぎ もやし、こまつな	こめ、あぶら、じやがいも こめこでんぶん、さとう	761	35.1	17日(土) 【潮干狩り】 18日(日) 【食育の日(19日)】 青森県の料理を二品紹介し ます。
19	◆ 月	○	バラ焼き丼(青森県の料理) せんべい汁(青森県の料理) りんごゼリー★	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく	にんにく、たまねぎ、にんじん りんご、にら、ごぼう、だいこん ほししいたけ、ながねぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう かやせんべい、りんごゼリー	753	29.6	19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。
20	火	○	ご飯 じやが芋のそぼろ煮 めばるの照り焼き おかひじきのごま和え	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいす めばる、まぐろフレーク	じやが、にんじん、たまねぎ グリンピース、おかひじき もやし、キャベツ	こめ、あぶら、じやがいも、さとう でんぶん、ごま	751	34.2	20日(土) 【食育の日(19日)】 青森県の料理を二品紹介し ます。
21	水	ブ	食パン じやが芋とコーンのミルクスープ ししゃものフライ(2本) ツマムヨベースト	のむヨーグルト(ブレーン) ウイナー、ぎゅうにゅう からふとししゃも まぐろフレーク	にんにく、たまねぎ、コーン パセリ	しょくパン、あぶら、じやがいも こめこ、こむぎ、パンこ ノンエッグマヨネーズ	736	30.9	21日(日) 【食育の日(19日)】 青森県の料理を二品紹介し ます。
22	木	○	ご飯 けんちん汁 鶏肉のから揚げ 小松菜とえのきのり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう、あぶら、あげ、とうふ とりにく、のり	ごぼう、こんにゃく、ほししいたけ にんじん、だいこん、ながねぎ じやが、えのきたけ、キャベツ こまつな	こめ、あぶら、ごまあぶら じやがいも、こめこでんぶん さとう	753	31.4	22日(月) 【食育の日(19日)】 青森県の料理を二品紹介し ます。
23	金	○	ご飯 塩麻婆豆腐 春雨サラダ メロン★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいす とうふ	じやが、にんにく、たまねぎ たけのこ、きくらげ、ながねぎ にんじん、キャベツ、こまつな メロン	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、はるさめ	756	32.4	23日(火) 【食育の日(19日)】 青森県の料理を二品紹介し ます。
26	月	○	ご飯 玉ねぎとえのきの味噌汁 白身魚のオーロラソースがけ キャベツと茎わかめのサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ あぶら、みそ、メルルーサ くわくわかめ	たまねぎ、えのきたけ、こまつな レモン、キャベツ、にんじん きゅうり	こめ、あぶら、こむぎ、パンこ ノンエッグマヨネーズ、さとう	776	32.5	26日(金) 【食育の日(19日)】 青森県の料理を二品紹介し ます。
27	火	○	中華丼 こんにゃくサラダ ヨーグルト★	ぶたにく、うずらたまご、いか きゅうにゅう、ヨーグルト	にんにく、じやが、たまねぎ たけのこ、きくらげ、にんじん はくさいチンゲンサイ こんにゃく、キャベツ、きゅうり	こめ、むぎ、あぶら、でんぶん さとう、ごまあぶら	747	30.6	27日(土) 【食育の日(19日)】 青森県の料理を二品紹介し ます。
28	水	○	野菜たっぷりスープスパゲッティ ボテトサラダ みかんゼリー★	ベーコン、ぶたにく、ぎゅうにゅう	にんにく、たまねぎ、にんじん えのきたけ、キャベツ、パセリ きゅうり	スパゲッティ、あぶら、バター じやがいも、ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	761	25.0	28日(日) 【食育の日(19日)】 青森県の料理を二品紹介し ます。
29	木	180	ハヤシライス 大根サラダ	ぶたにく、ぶたレバー レンズまめ、のむヨーグルト	セロリー、にんにく、たまねぎ にんじん、ぶなしめじ、トマト だいこん、コーン、こまつな	こめ、むぎ、あぶら、こむぎ とうにゅうクリームゆ、さとう	751	25.8	29日(月) 【食育の日(19日)】 青森県の料理を二品紹介し ます。
30	金	○	高野豆腐のそぼろご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 鶏肉の南蛮漬け ごま和え	ぶたにく、こうやどうふ ぎゅうにゅう、あぶら、あげ、みそ とりにく	じやが、にんじん ほししいたけ、キャベツ たまねぎ、もやし、こまつな	こめ、あぶら、さとう、じやがいも こめこでんぶん、ごま	755	34.3	30日(火) 【食育の日(19日)】 青森県の料理を二品紹介し ます。

給食回数 20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。 《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。

福生市学校給食センター

◎牛乳欄の「ス」は飲むヨーグルト(ストロベリー)、「ブ」は飲むヨーグルト(ブレーン)、「180」は飲むヨーグルト(180ml)です。

(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7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	木	コ-チ	カレーライス ひよこ豆のサラダ	ぶたにくとりにくレンズまめ だいすいんりょう(コーヒー) ひよこまめ	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、じやがいも こめこさとう	821	25.4	2日(金) 【端午の節句(5日)】 
2	◆金	○	ご飯 若竹汁 さごしの香味焼き 切り干し大根のサラダ 柏餅	だいすいんりょうとうふ かまぼこ、わかめ、さごし、ハム	たけのこながねぎ、しょうが きりぼしだいこん、にんじん きゅうり	こめ、さとう、ごまあぶら、あぶら かしわもち	747	33.3	5日は端午の節句です。端午の 節句は男の子の健やかな成長 を願う行事です。出世魚や 柏餅を食べたり、兜を飾ったり してお祝いします。
7	水	○	抹茶揚げパン ポークピーンズ コールスローサラダ	だいすいんりょう、ぶたにく レンズまめ、だいす	こなちや、にんにく、セロリー たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ トマト、キャベツ、コーン	こめこパン、あぶら、さとう とうにゅうクリームゆ じやがいも、オリーブあぶら	893	25.7	出世魚である「さごし」が成長 するとどんな名前になるのか、 調べてみるとおもしろいかも しませんね。 
8	木	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐のスープ 豚キムチ炒め フルーツ白玉	だいすいんりょうとうりにく とうふ、ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、しょうが チンゲンサイ、ながねぎ、にんにく もやし、はさきいキムチ、にら りんご、もも、ようなし	こめ、でんぶん、さとう しらまたもち	749	30.3	
9	金	○	あさりとひじきのご飯 大根と油揚げの味噌汁 ちくわの磯辺焼き(2本) 厚揚げの南蛮煮	あさり、ひじき、だいすいんりょう あぶら、あげ、わかめ、みそ、ちくわ あおのり、とりにく、だいす なまあげ	しょうが、にんじん、だいこん にんにく、ながねぎ、ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、じやがいも ノンエッグマヨネーズ、でんぶん	747	35.2	
12	月	○	チキンピラフ キヤロットポタージュ カッブロッケ サイダーゼリーポンチ	とりにく、だいすいんりょう レンズまめ、とうにゅう、かんてん	にんじん、たまねぎ、えだまめ コーン、りんご、もも、ようなし レモン	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、じやがいも、さとう コーンフレーク、サイダー	824	28.4	7日(水) 【八十八夜(1日)】 1日は八十八夜です。
13	火	○	ご飯 厚揚げとしめじの味噌汁 鰯の塩焼き 大根と豚肉の炒め煮	だいすいんりょう、なまあげ、みそ わかめ、あぶら、あげ、さば ぶたにく、だいす	にんじん、ぶなしめじ、こまつな ながねぎ、しょうが、だいこん こんに、くばく、ほうれんそう	こめ、さとう	772	35.2	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。 
14	水	○	ごま味噌つけ麺 コーンポテト 大根ときゅうりの中華酢和え	ぶたにく、だいす、みそ だいすいんりょう、ペーパン	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 コーン、ペーパー、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 じやがいも、さとう、ごまあぶら	784	30.4	
15	木	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 いわしハンバーグ うの花の炒り煮	だいすいんりょう、みそ、わかめ いわし、とりにく、おから あぶら、あげ、さつまあげ	たまねぎ、えのきたけ、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、じやがいも、コーンフレーク ごまと、あぶら、さとう、でんぶん	759	38.1	
16	金	○	ご飯 豚汁 いかの甘酢あんかけ 小松菜ともやしのおひたし	だいすいんりょう、ぶたにく あぶら、あげ、とうふ、みそ、いか かつおぶし	しょうが、ごぼう、こんにゃく にんじん、だいこん、ながねぎ もやし、こまつな	こめ、あぶら、じやがいも こめこでんぶん、さとう	772	34.8	
19	◆月	○	バラ焼き丼(青森県の料理) 米粉ワンタンスープ りんごゼリー	ぶたにく、だいすいんりょう とりにく	にんにく、たまねぎ、にんじん りんご、にら、ごぼう、だいこん ほししいたけ、ながねぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう こめこワンタン、りんごゼリー	771	29.4	9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。 
20	火	○	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 めばるの照り焼き おかひじきのごま和え	だいすいんりょう、ぶたにく だいす、めばる、まぐろフレーク	しょうが、にんじん、たまねぎ グリーンピース、おかひじき、もやし キャベツ	こめ、あぶら、じやがいも、さとう でんぶん、ごま	764	34.7	
21	水	ココア	米粉スライスパン じゃが芋とコーンの豆乳スープ しゃものしじら(2本) ツナマヨペースト	だいすいんりょう(ココア) ウイナー、とうにゅう からふとしやも まぐろフレーク	にんにく、たまねぎ、コーン パセリ	こめこパン、あぶら、じやがいも こめこ、コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ	787	23.9	
22	木	○	ご飯 けんちん汁 鶏肉のから揚げ 小松菜とえのきのり和え	だいすいんりょう、あぶら、あげ とうふ、とりにくのり	ごぼう、こんにゃく、ほししいたけ にんじん、だいこん、ながねぎ しょうが、えのきたけ、キャベツ こまつな	こめ、ごまあぶら、じやがいも こめこでんぶん、あぶら、さとう	760	30.8	【食育の日(19日)】
23	金	○	ご飯 塩婆豆腐 春雨サラダ メロン	だいすいんりょう、ぶたにく だいす、とうふ	しょうが、にんにく、たまねぎ たけのこ、きくらげ、ながねぎ にんじん、キャベツ、こまつな メロン	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、はるさめ	751	31.7	青森県の料理を紹介します。 バラ焼き丼: 三沢市で誕生し、 その後、南部地方に広まった 料理です。本来は、牛バラ肉と 玉ねぎに甘辛いタレをからめて 鉄板で焼くのですが、給食では、 アレンジして豚肉を使ったり、 野菜で彩を加えたりしました。
26	月	○	ご飯 玉ねぎとえのきの味噌汁 白身魚のオーロラソースがけ キャベツと茎わかめのサラダ	だいすいんりょう、とうふ あぶら、あげ、みそ、メルルーサ くわくわめ	たまねぎ、えのきたけ、こまつな レモン、キャベツ、にんじん きゅうり	こめ、こめこ、コーンフレーク あぶら、ノンエッグマヨネーズ さとう	770	30.6	
27	火	○	中華丼 こんにゃくサラダ ミックスフルーツ	ぶたにく、さつまあげ、いか だいすいんりょう	にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ、きくらげ、にんじん はさきいチンゲンサイ こんにゃく、キャベツ、きゅうり りんご、もも、ようなし、レモン	こめ、むぎ、あぶら、でんぶん さとう、ごまあぶら	749	27.2	
28	水	○	野菜たっぷりスープスパゲッティ ボテトサラダ みかんゼリー	ベーコン、ぶたにく だいすいんりょう	にんにく、たまねぎ、にんじん えのきたけ、キャベツ、パセリ きゅうり	げんまいめん、あぶら とうにゅうクリームゆ じやがいも、 ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	752	19.2	
29	木	フ	ハヤシライス 大根サラダ	ぶたにく、レンズまめ だいすいんりょう(フルーツミックス)	セロリー、にんにく、たまねぎ にんじん、ぶなしめじトマト だいこん、コーン、こまつな	こめ、むぎ、あぶら、こめこ とうにゅうクリームゆ、さとう	758	24.8	
30	金	○	高野豆腐のそぼろご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 鶏肉の南蛮漬け ごま和え	ぶたにく、こうやどうふ だいすいんりょう、あぶら、あげ みそ、とりにく	しょうが、にんじん、ほししいたけ キャベツ、たまねぎ、もやし こまつな	こめ、あぶら、さとう、じやがいも こめこでんぶん、ごま	760	33.9	

給食回数 20回

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。



: 大皿を出す料理です。

◆: 放送原稿「いただきます」の発行日で?「問い合わせ先」

◎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。

◎豆乳欄の「コーヒー」はコーヒー豆乳、「ココア」はココア豆乳、「フ」はフルーツミックス豆乳です。

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351