

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 | 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、じゃがいも こむぎ、さとう | 770 | 25.3 | 2日(金) 【端午の節句(5日)】 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。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かもしれませんね。  |
| 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 きりぼしだいこん、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 | |
| 7 水 | ○ | 抹茶揚げパン ホークベーンズ コールスローサラダ | ぎゅうにゅう、ぶたにく レンズまめ、だいず | 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、じゃがいも オリーブあぶら | 777 | 29.4 | |
| 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、バインアップル、もも | こめ、あぶら、でんぶん しらたまもち、さとう | 750 | 29.2 | |
| 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 あぶらあげ、わかめ、みそ ちくわ、あおりのとり、にんにく だいず、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、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぶん | 757 | 35.6 |  |
| 12 月 | ○ | チキンピラフ キャロットポタージュ カップオムレツ★ サイダーゼリーポンチ | とり、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、バインアップル 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 | 765 | 34.2 | 7日(水) 【八十八夜(1日)】 1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。  |
| 13 火 | ○ | ご飯 厚揚げとしめじの味噌汁 鯖の塩焼き 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、だいず | 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 ごんにやく、ほうれんそう | こめ、あぶら、さとう | 766 | 34.7 | |
| 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、だいず、みそ ぎゅうにゅう、ベーコン | 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、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 | 749 | 30.3 | |
| 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 | ぎゅうにゅう、みそ、わかめ いわし、とり、たまご とうにゅう、おから、あぶらあげ さつまあげ | たまねぎ、えのきたけ、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、じゃがいも、パンこ ごま、さとう、でんぶん | 751 | 38.5 | |
| 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 | しょうが、ごぼう、ごんにやく にんじん、だいこん、ながねぎ もやし、こまつな | こめ、あぶら、じゃがいも こめこでんぶん、さとう | 761 | 35.1 |  |
| 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、にんにく | 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 かやきせんべい、りんごゼリー | 753 | 29.6 | 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 おかひじきのこま和え | ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず 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、じゃがいも、さとう でんぶん、ごま | 751 | 34.2 | |
| 21 水 | ブ | 食パン じゃが芋とコーンのミルクスープ ししゃものフライ(2本) ツナマヨペース 「☆」のかたちのにんじんをさがしてみてね! | のむヨーグルト(プレーン) ウインナー、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、じゃがいも こめ、こむぎ、パンこ ノンエッグマヨネーズ | 736 | 30.9 | |
| 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、にんにく、のり | ごぼう、ごんにやく、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、あぶら、ごまあぶら じゃがいも、こめこでんぶん さとう | 753 | 31.4 | 【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、だいず 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 | 756 | 32.4 | |
| 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 あぶらあげ、みそ、メルルーサ きわかめ | 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 | |
| 27 火 | ○ | 中華丼 こんにやくサラダ ヨーグルト★ | ぶたにく、うずらたまご、いか ぎゅうにゅう、ヨーグルト | にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ、きくらげ、にんじん はくさい、チンゲンサイ ごんにやく、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 | |
| 28 水 | ○ | 野菜たっぷりスープ、パゲッティ ポテトサラダ 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 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー | 761 | 25.0 | |
| 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 さとうにゅうクリームゆ、さとう | 751 | 25.8 |  |
| 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 ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ とり、にんにく | 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、じゃがいも こめこでんぶん、ごま | 755 | 34.3 |  |
| 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。

◎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「ス」は飲むヨーグルト(ストロベリー)、「ブ」は飲むヨーグルト(プレーン)、「180」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)

令和7年度5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 |
|---------------------------|---|----|--|--|---|---|-----------------|--------------|---|
| | | | | 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 | ☐ | カレーライス ひよこ豆のサラダ  | ぶたにく、とり、レンズまめ だいず、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、じゃがいも こめ、さとう | 821 | 25.4 | 2日(金) 【端午の節句(5日)】 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をします。 出世魚である「さぎ」が成長するとどんな名前になるのか、調べてみるのも面白いかもしれませんね。  |
| 2 | 金 | ○ | ご飯 若竹汁 さぎの香味焼き 切り干し大根のサラダ 柏餅 | だいず、いんりょう、とうふ かまぼこ、わかめ、さぎ、ハム | たけのこ、なげ、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、もち | 747 | 33.3 | |
| 7 | 水 | ○ | 抹茶揚げパン ボークビーンズ コールスローサラダ | だいず、いんりょう、ぶたにく レンズまめ、だいず | ごなちゃん、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 | こめ、こパン、あぶら、さとう とうにゅうクリームゆ じゃがいも、オリーブあぶら | 893 | 25.7 | |
| 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 | だいず、いんりょう、とり、こ 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、なげ、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、でんぶ、さとう しらたまもち | 749 | 30.3 | 7日(水) 【八十八夜(1日)】 1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始める合図としています。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。  |
| 9 | 金 | ○ | あさりひじきのご飯 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、だいず、いんりょう あぶらあげ、わかめ、みそ、ちくわ あおのり、とり、だいず なまあげ | しょうが、にんじん、だいこん にんにく、なげ、ほうれんそう | こめ、あぶら、さとう、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、でんぶ | 747 | 35.2 | |
| 12 | 月 | ○ | チキンピラフ キャロットポタージュ カップコロケ サイダーゼリーポンチ | とり、くだいず、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、じゃがいも、さとう コーンフレーク、サイダー | 824 | 28.4 | |
| 13 | 火 | ○ | ご飯 厚揚げとしめじの味噌汁 鯖の塩焼き 大根と豚肉の炒め煮 | だいず、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、だいず | にんじん、ぶなしめじ、こまつな なげ、しょうが、だいこん こんにゃく、ほうれんそう | こめ、さとう | 772 | 35.2 | 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。  |
| 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、だいず、みそ だいず、いんりょう、ベーコン | にんにく、しょうが、にんじん もやし、なげ、チンゲンサイ コーン、パセリ、だいこん きゅうり | ちゅうかめん(こめ)、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 | 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 | だいず、いんりょう、みそ、わかめ いわし、とり、こ、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、なげ、き さやいんげん | こめ、じゃがいも、コーンフレーク ごま、あぶら、さとう、でんぶ | 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 | だいず、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、なげ、き もやし、こまつな | こめ、あぶら、じゃがいも こめ、でんぶ、さとう | 772 | 34.8 | 11日(土) 【食育の日(19日)】 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。  |
| 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、だいず、いんりょう とり、こ | 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、なげ | こめ、むぎ、あぶら、さとう こめ、コワンタン、りんごゼリー | 771 | 29.4 | |
| 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 | だいず、いんりょう、ぶたにく だいず、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、じゃがいも、さとう でんぶ、ごま | 764 | 34.7 | |
| 21 | 水 | ☐ | 米粉スライスパン じゃが芋とコーンの豆乳スープ ししゃもフライ(2本) ツナマヨペース  | だいず、いんりょう(ココア) ウインナー、とうにゅう 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 | こめ、こパン、あぶら、じゃがいも こめ、コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ | 787 | 23.9 | 11日(土) 【食育の日(19日)】 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。  |
| 22 | 木 | ○ | ご飯 けんちん汁 鶏肉のから揚げ 小松菜とえのきののり和え | だいず、いんりょう、あぶらあげ とうふ、とり、こ、のり | ごぼう、こんにゃく、ほししいたけ にんじん、だいこん、なげ、き しょうが、えのきたけ、キャベツ こまつな | こめ、ごまあぶら、じゃがいも こめ、でんぶ、あぶら、さとう | 760 | 30.8 | |
| 23 | 金 | ○ | ご飯 塩麻婆豆腐 春雨サラダ メロン | だいず、いんりょう、ぶたにく だいず、とうふ | しょうが、にんにく、たまねぎ たけのこ、きくらげ、なげ、き 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 ごまあぶら、はるさめ | 751 | 31.7 | |
| 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 | だいず、いんりょう、とうふ あぶらあげ、みそ、メルルルサ きわかめ | 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、こめ、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 | 9日(土) 【食育の日(19日)】 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。  |
| 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 だいず、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 はくさい、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 さとう、ごまあぶら | 749 | 27.2 | |
| 28 | 水 | ○ | 野菜たっぷりスープパゲッティ ポテトサラダ みかんゼリー  | ベーコン、ぶたにく だいず、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 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー | 752 | 19.2 | |
| 29 | 木 | ☐ | ハヤシライス 大根サラダ  | ぶたにく、レンズまめ だいず、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 とうにゅうクリームゆ、さとう | 758 | 24.8 | 11日(土) 【食育の日(19日)】 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。  |
| 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 ごま和え | ぶたにく、こうやとうふ だいず、いんりょう、あぶらあげ みそ、とり、こ | 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、じゃがいも こめ、でんぶ、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。 | | | | 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。《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。

●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