

# 学校給食予定献立表

令和8年度6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	月	東京牛乳	チキンピラフ じゃが芋と小松菜のミルクスープ あじの香草パン粉焼き ひよこ豆のサラダ	とりにく、ぎゅうにゅう、ハム スキムミルク、あじ、チーズ ひよこ豆	にんにく、たまねぎ、にんにく こまつな、パセリ、キャベツ きゅうり	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、じゃがいも、こめこ オリーブあぶら、パンこ、さとう	820	38.1	<b>1日(月)【牛乳の日】</b> 牛乳は成長期に欠かせない 「カルシウム」が豊富な食品 です。東京多摩地域でとれた 牛乳と、ミルクスープを出しま す。 	
2	火	○	ご飯 春雨スープ 回鍋肉 きゅうりの中華漬け	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ うずらたまご	しょうが、にんにく、もやし ながねぎ、にら、にんにく ほししいたけ、はくさい、きゅうり	こめ、あぶら、はるさめ ごまあぶら、さとう、でんぷん	752	30.9		
3	水	○	うぐいすきなこ揚げパン カレー風味ポトフ ツナサラダ	きなこ(あおだいず) ぎゅうにゅう、ベーコン ウインナー、とりにく まぐろフレーク	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、さやいんげん キャベツ、きゅうり、コーン	ミルクパン、あぶら、さとう じゃがいも	775	28.0		
4	木	◆	ご飯 田舎汁 いかのかりんとうがらめ 肉じゃが	ぎゅうにゅう、とりにく なまあげ、わかめ、あぶらあげ いか、ぶたにく	ごぼう、こんにやく、ぶなしめじ にんじん、だいこん、 ほうれんそう、ながねぎ しょうが、たまねぎ、しらたき	こめ、あぶら、でんぷん、こむぎこ さとう、じゃがいも	761	36.0	<b>4日(木)～9日(火)【歯と口の健康週間】</b> この1週間は歯  を強くする食材 や、よく噛んで食べたい食材 を使います。歯の健康を意識 して食事をしましょう！ <b>4日「ごぼう」「いか」</b> <b>8日「根菜」「飲むヨーグルト」</b> <b>9日「ミニトマト」</b>	
5	金	○	ご飯 ミネストローネ 鶏肉のマッシュポテト焼き じゃこサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン レンズまめ、とりにく、チーズ ちりめんじゃこ	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、エリンギ、トマト キャベツ、こまつな	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	756	31.6		
8	月	ヨ	ひよこ豆と根菜のドライカレー 海藻サラダ すいか★	ぶたにく、とりにく、ぶたレバー だいず、ひよこ豆、レンズまめ ウインナー、とりにく かいそうミックス	にんにく、しょうが、セロリー ごぼう、れんこん、たまねぎ エリンギ、にんじん、だいこん きゅうり、すいか	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう こむぎこ	751	30.2		
9	火	○	中華丼 チンゲン菜ともやしのナムル ミニトマト(2個)	ぶたにく、うずらたまご、いか ぎゅうにゅう、ハム	にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ、にんじん ほししいたけ、きくらげ、はくさい もやし、チンゲンサイ、ミニトマト	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら でんぷん、さとう	748	32.3		
10	水	○	スパゲッティミートソース ポテトサラダ 冷凍みかん★	ぶたにく、だいず、チーズ ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、エリンギ トマト、きゅうり、みかん	スパゲッティ、あぶら、さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	791	29.0		
11	木	○	かりんとうご飯 けんちん汁 いわしのさんが焼き あじさいゼリーポンチ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とうふ、わかめ、いわし、とりにく たまご、みそ、のり	うめ、こんにやく、ほししいたけ にんじん、だいこん、ほうれんそう ながねぎ、こまつな、しょうが たまねぎ、パインアップル、レモン	こめ、あぶら、じゃがいも、パンこ でんぷん、さとう カットゼリー(マスカット) ブロックゼリー(ぶどう)	764	30.5	<b>11日(木)【入梅】</b> 梅雨に入るこの時期に旬を 迎える「いわし」と「梅」を使っ た献立です。 梅干しには疲れをとる「クエ ン酸」があるとされていていま す。いわしのさんが焼きはい わしミンチと鶏ひき肉で作っ ています。あじさいをイメー ジしたぶどう味のゼリーも味 わってみてください。 	
12	金	○	ご飯 肉豆腐 小松菜ともやしの昆布和え じゃが芋とじゃこの揚げがらめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく やきとうふ、しおこんぶ ちりめんじゃこ	しょうが、たまねぎ、にんじん ほししいたけ、しらたき、もやし こまつな	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも でんぷん	751	29.3		
15	月	◆	ガーリックライス エルテンスープ(オランダの料理) ツナ入りオムレツ★ ダイスサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン ウインナー、たまご なまクリーム まぐろフレーク	にんにく、にんじん、たまねぎ グリーンピース、パセリ、だいこん えだまめ	こめ、あぶら、オリーブあぶら じゃがいも、さとう	753	27.2		
16	火	○	ご飯 なめこ汁 きすのから揚げ香味ソース(2枚) 小松菜とえのきののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、みそ、わかめ きす、のり	なめこ、にんじん、ほうれんそう ながねぎ、しょうが えのきたけ、キャベツ、コーン こまつな	こめ、あぶら、でんぷん ごまあぶら、さとう	752	28.3		
17	水	ス	胚芽食パン アスパラのクリームスープ ハンバーグイタリアンソース キャベツときゅうりのサラダ	のむヨーグルト(ストロベリー) ベーコン、ぎゅうにゅう スキムミルク、ぶたにく、とうふ たまご、チーズ	たまねぎ、にんじん、エリンギ アスパラガス、にんにく、トマト キャベツ、きゅうり	はいがパン、じゃがいも、こめこ バター、パンこ、オリーブあぶら でんぷん、さとう、あぶら	747	34.4		
18	木	○	ご飯 もやしと油揚げのみそ汁 焼きししゃも(2本) 厚揚げのそぼろ煮	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ わかめ、からふと、ししゃも ぶたにく、だいず、なまあげ	もやし、しょうが、にんじん たまねぎ、さやいんげん	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう でんぷん	749	34.9	<b>11 和食文化を 伝えよう</b> 	
19	金	○	ご飯 チリコンカン(アメリカの料理) 白身魚のフライ コブサラダ風(アメリカの料理)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず きんときまめ、パサ、ベーコン チーズ	にんにく、たまねぎ、トマト パセリ、キャベツ、にんじん コーン	こめ、あぶら、こむぎこ、パンこ じゃがいも、さとう	868	36.4		
22	月	○	ビビンバ 担々風スープ フローズンヨーグルト(レモン)★	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう だいず、とうふ フローズンヨーグルト(レモン)	にんにく、しょうが、もやし こまつな、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら ごま	748	31.5	<b>15日(月)～【FIFAワールド カップ 世界の料理】</b> いよいよサッカーの国際大会 が始まります。給食で世界の 料理を食べて、応援しましょ う！ <b>15日(月)オランダの料理「エ            ルテンスープ(グリーンピースの            スープ)」 19日(金)アメリカ            の料理「チリコンカン」「コブ            サラダ(風)」 25日(木)カナダ            の料理「シーフードチャウ            ダー」「メープルマスタードチ            キン」</b>	
23	火	○	豚丼 ちくわの磯辺焼き(2本) 千草和え	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ちくわ あおのり、あぶらあげ こんにやく、かんとん	しょうが、たまねぎ きりぼしだいこん、にんじん こんにやく、こまつな	こめ、むぎ、あぶら、さとう ノンエッグマヨネーズ	774	34.1		
24	水	○	五目あんかけ麺 コーンポテト フルーツ杏仁豆腐	ぶたにく、いか、ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、きくらげ、はくさい チンゲンサイ、パセリ、コーン レモン、パインアップル、もも	むしちゅうかめん、あぶら でんぷん、とうにゅうクリームゆ じゃがいも、さとう あんにとんどうふ	762	27.5		
25	木	○	コーンピラフ シーフードチャウダー(カナダの料理) メープルマスタードチキン(カナダの料理) コールスローサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン、さけ なまクリーム、とりにく	たまねぎ、コーン、にんじん パセリ、キャベツ	こめ、バター、あぶら、じゃがいも こむぎこ、メープルシロップ オリーブあぶら、さとう	819	34.6		
26	金	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ さくらんぼ(2粒)★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、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、こまつな さくらんぼ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん ごまあぶら、はるさめ	747	33.1		
29	月	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 あじフライ 枝豆とひじきのサラダ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ みそ、わかめ、あじ、ひじき	たまねぎ、えのきたけ ほうれんそう、トマト にんじん、キャベツ、こまつな えだまめ	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、パンこ、さとう	758	29.9		
30	火	○	キムチチャーハン ワンタンスープ いかのピリ辛ソースがけ フルーツ白玉	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう いか	にんにく、はくさいキムチ ながねぎ、しょうが、にんじん もやし、にら、パインアップル もも	こめ、さとう、あぶら ワンタンのかわ、ごまあぶら しらたまもち	819	36.2	<b>26日(金)【地場野菜の日】</b> 麻婆豆腐の長ねぎや、春雨 の中華サラダのにんじんなど で地場産を使う予定です。 	
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

◎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》 福生市学校給食センター (電話) 042-551-8351 080515

# 学校給食予定献立表

令和8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
				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	月	○	チキンピラフ じゃが芋と小松菜の豆乳スープ あじのコーンフレーク焼き ひよこ豆のサラダ	とりにく、だいずいんりょう、ハム とうにゅう、あじ、ひよこまめ	にんじん、たまねぎ、にんにく こまつな、パセリ、キャベツ きゅうり	こめ、あぶら、じゃがいも、こめこ オリーブあぶら、コーンフレーク さとう	814	35.8	<b>6月の旬の食材</b> あじ、いわし、きす、きゅうり、 枝豆、さやいんげん、新ごぼ う、梅、小玉すいか 
2	火	○	ご飯 春雨スープ 回鍋肉 きゅうりの中華漬け	だいずいんりょう、ぶたにく、みそ	しょうが、にんじん、もやし ながねぎ、にら、にんにく ほししいたけ、はくさい、きゅうり	こめ、あぶら、はるさめ ごまあぶら、さとう、でんぷん	766	31.6	
3	水	○	うぐいすきなご揚げパン カレー風味ポトフ ツナサラダ	きなこ(あおだいず) だいずいんりょう、ベーコン ウインナー、とりにく まぐろフレーク	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、さやいんげん、キャベツ きゅうり、コーン	こめこパン、あぶら、さとう じゃがいも	889	24.2	<b>4日(木)~9日(火)【歯と口の健康週間】</b> この1週間は歯を強くする食材や、よく噛んで食べたい食材を使います。歯の健康を意識して食事をしましょう！ 
4	木	○	ご飯 田舎汁 いかのかりんとうがらめ 肉じゃが	だいずいんりょう、とりにく なまあげ、わかめ、あぶらあげ いか、ぶたにく	ごぼう、こんにやく、ぶなしめじ にんじん、だいこん ほうれんそう、ながねぎ しょうが、たまねぎ、しらたき	こめ、あぶら、でんぷん、こめこ さとう、じゃがいも	754	36.3	
5	金	○	ご飯 ミネストローネ 鶏肉のマッシュポテト焼き じゃこサラダ	だいずいんりょう、ベーコン レンズまめ、とりにく ちりめんじゃこ	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、エリンギ、トマト キャベツ、こまつな	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	752	30.5	<b>4日「ごぼう」「いか」</b> <b>8日「根菜」「海藻」</b> <b>9日「ミニトマト」</b> 
8	月	○	ひよこ豆と根菜のドライカレー 海藻サラダ すいか	ぶたにく、とりにく、ぶたレバー だいず、ひよこまめ、レンズまめ だいずいんりょう(コーヒー) かいそうミックス	にんにく、しょうが、セロリー ごぼう、れんこん、たまねぎ エリンギ、にんじん、だいこん きゅうり、すいか	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう こめこ	774	30.2	
9	火	○	中華丼 チンゲン菜ともやしのナムル ミニトマト(2個)	ぶたにく、さつまあげ、いか だいずいんりょう、ハム	にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ、にんじん、ほししいたけ きくらげ、はくさい、もやし チンゲンサイ、ミニトマト	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら でんぷん、さとう	750	33.7	<b>11日(木)【入梅】</b> 梅雨に入るこの時期に旬を迎える「いわし」と「梅」を使った献立です。 梅干しには疲れをとる「クエン酸」があるとされています。いわしのさんが焼きはいわしミンチと鶏ひき肉で作っています。あじさいをイメージしたぶどう味のゼリーも味わってみてください。 
10	水	○	スパゲッティミートソース ポテトサラダ 冷凍みかん	ぶたにく、だいず だいずいんりょう	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、エリンギ トマト、きゅうり、みかん	げんまいパスタ、スパゲッティ あぶら、さとう、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	761	22.1	
11	木	○	かりんとう梅ご飯 けんちん汁 いわしのさんが焼き あじさいゼリーポンチ	だいずいんりょう、あぶらあげ とうふ、わかめ、いわし、とりにく とうにゅう、みそ、のり	うめ、こんにやく、ほししいたけ にんじん、だいこん、ほうれんそう ながねぎ、こまつな、しょうが、りんご たまねぎ、もも、ようなし、レモン	こめ、あぶら、じゃがいも コーンフレーク、でんぷん、さとう カットゼリー(マスカット) ブロックゼリー(ぶどう)	765	29.3	
12	金	○	ご飯 肉豆腐 小松菜ともやしの昆布和え じゃが芋とじゃこの揚げがらめ	だいずいんりょう、ぶたにく やきとうふ、こんぶ ちりめんじゃこ	しょうが、たまねぎ、にんじん ほししいたけ、しらたき、もやし こまつな	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも でんぷん	754	28.4	<b>15日(月)~【FIFAワールドカップ 世界の料理】</b> いよいよサッカーの国際大会が始まります。給食で世界の料理を食べて、応援しましょう！ 
15	月	○	ガーリックライス エルテンスープ(オランダの料理) かぼちゃとツナのグラタン ダイスサラダ	だいずいんりょう、ベーコン ウインナー、まぐろフレーク とうにゅう、みそ	にんにく、にんじん、たまねぎ グリーンピース、かぼちゃ だいこん、えだまめ	こめ、オリーブあぶら、じゃがいも コーンフレーク、さとう	765	23.7	
16	火	○	ご飯 なめこ汁 きすのから揚げ香味ソース(2枚) 小松菜とえのきののり和え	だいずいんりょう、とうふ あぶらあげ、みそ、わかめ きす、のり	なめこ、にんじん、ながねぎ しょうが、えのきたけ、キャベツ ほうれんそう、コーン、こまつな	こめ、でんぷん、あぶら ごまあぶら、さとう	750	27.7	<b>15日(月)オランダの料理「エルテンスープ(グリーンピースのスープ)」</b> 19日(金)アメリカの料理「チリコンカン」「コブサラダ(風)」 25日(木)カナダの料理「シーフードチャウダー」 「メープルマスタードチキン」 
17	水	○	米粉スライスパン アスパラの豆乳クリームスープ ハンバーグイタリアンソース キャベツときゅうりのサラダ	だいずいんりょう(ココア) ベーコン、とうにゅう、ぶたにく とうふ	たまねぎ、にんじん、エリンギ 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 コーンフレーク、オリーブあぶら でんぷん、さとう、あぶら	749	23.3	
18	木	○	ご飯 もやしと油揚げのみそ汁 焼きししゃも(2本) 厚揚げのそぼろ煮	だいずいんりょう、あぶらあげ みそ、わかめ、からふと、ししゃも ぶたにく、だいず、なまあげ	もやし、しょうが、にんじん たまねぎ、さやいんげん	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう でんぷん	747	35.9	
19	金	○	ご飯 チリコンカン(アメリカの料理) 白身魚のフライ コブサラダ(アメリカの料理)	だいずいんりょう、ぶたにく だいず、きんときまめ、パサ ベーコン	にんにく、たまねぎ、トマト パセリ、キャベツ、にんじん コーン	こめ、あぶら、こめこ コーンフレーク、じゃがいも さとう	846	33.8	
22	月	○	ビビンバ 担々風スープ みかんゼリー	ぶたにく、みそ、だいずいんりょう だいず、とうふ	にんにく、しょうが、もやし こまつな、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら ごま、みかんゼリー	750	30.4	<b>26日(金)【地場野菜の日】</b> 麻婆豆腐の長ねぎや、春雨の中華サラダのにんじんなどで地場産を使う予定です。 
23	火	○	豚丼 ちくわの磯辺焼き(2本) 千草和え	ぶたにく、だいずいんりょう ちくわ、あおのり、あぶらあげ こんにやく、かんてん	しょうが、たまねぎ きりぼしだいこん、にんじん こんにやく、こまつな	こめ、むぎ、あぶら、さとう ノンエッグマヨネーズ	755	33.4	
24	水	○	五目あんかけ麺 コーンポテト フルーツ杏仁豆腐	ぶたにく、いか、だいずいんりょう ベーコン、かんてん、とうにゅう	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、きくらげ、はくさい チンゲンサイ、パセリ、コーン りんご、もも、ようなし、レモン	ちゅうかめん(こめこ)、あぶら でんぷん、とうにゅうクリームゆ じゃがいも、さとう	794	26.3	
25	木	○	コーンピラフ シーフードチャウダー(カナダの料理) メープルマスタードチキン(カナダの料理) コールスローサラダ	だいずいんりょう、ベーコン とうにゅう、さけ、とりにく	たまねぎ、コーン、にんじん パセリ、キャベツ	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、じゃがいも、こめこ メープルシロップ オリーブあぶら、さとう	794	33.6	
26	金	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ さくらんぼ(2粒)	だいずいんりょう、ぶたにく、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、こまつな さくらんぼ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん ごまあぶら、はるさめ	749	33.8	
29	月	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 あじフライ 枝豆とひじきのサラダ	だいずいんりょう、あぶらあげ みそ、わかめ、あじ、ひじき	たまねぎ、えのきたけ、トマト にんじん、キャベツ、こまつな ほうれんそう、えだまめ	こめ、じゃがいも、こめパンこ あぶら、さとう	758	28.5	
30	火	○	キムチチャーハン 米粉ワンタンスープ いかのピリ辛ソースがけ フルーツ白玉	ぶたにく、みそ、だいずいんりょう いか	にんにく、はくさい、キムチ ながねぎ、しょうが、にんじん もやし、にら、りんご、もも、ようなし	こめ、さとう、あぶら こめこワンタン、ごまあぶら しらたきもち	786	33.9	
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。 ○：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「J-7」はコーヒー豆乳、「J-7A」はココア豆乳です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター  
(電話) 042-551-8351



080515