

# 学校給食予定献立表

(中学校・通常給食)  
福生市学校給食センター

令和7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			
2	月	東京牛乳	コーンピラフ じゃが芋と小松菜のミルクスープ スペイン風オムレツ★ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう、ハム、スキムミルク まぐろフレーク、たまご	たまねぎ、コーン、にんにくにんじん、こまつな、トマト えだまめ、キャベツ	こめ、バター、あぶら、じゃがいも こめ、さとう	752	31.2	<b>2日(月)【牛乳の日】(6月1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。 
3	火	○	ご飯 中華風もずくスープ 回鍋肉 きゅうりの中華漬け	ぎゅうにゅう、なまあげ、もずく ぶたにく、みそ、うずらたまご	えのきたけ、にんじん、こまつな しょうが、にんにく、ほししいたけ はくさい、きゅうり	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら	743	32.1	
4	水	○	メーブルきなこ揚げパン ワンタンスープ かみかみサラダ	きなこ、ぎゅうにゅう、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 こまつな、だいこん、きゅうり	コッペパン、あぶら メーブルシュガー、さとう ワンタンのかわ	770	33.3	
5	木	○	ご飯 鶏ごぼ汁 いかのかいりんとがらめ 肉じゃが	ぎゅうにゅう、とり、とうふ わかめ、あぶらあげ、いか ぶたにく	しょうが、にんじん、ごぼう ながねぎ、ほうれんそう たまねぎ、しらたき	こめ、あぶら、こむぎこ でんぶん、さとう、じゃがいも	740	38.6	<b>4日(水)～9日(月)【歯と口の健康週間】</b> この1週間は歯を強くする食材や、かみごたえのある食材(ごぼう、いか)をたくさん使っています。よく噛んで食べて、丈夫で健康な歯を維持しましょう！ 
6	金	180	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、ぶたレバー だいず、ひよこまめ、レンズまめ のむヨーグルト 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、さとう、こむぎこ	741	29.2	
9	月	○	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、でんぶん ごまあぶら、はるさめ	740	33.1	
10	火	○	かみかみ梅ご飯 けんちん汁 いわしのさんが焼き あじさいゼリー★	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ いわし、とり、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、ながねぎ こまつな、しょうが、たまねぎ	こめ、あぶら、さつまいも、パンこ でんぶん、さとう、あじさいゼリー	742	27.7	<b>4日「ちりめんじゃこ」「油揚げ」</b> <b>5日「ごぼう」「いか」6日「根菜」9日「豆腐」</b> 歯と口の健康週間 
11	水	○	五目あんかけ麺 チーズポテト フルーツ杏仁豆腐	ぶたにく、いか、ぎゅうにゅう ハム、チーズ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、さくらげ、はくさい チンゲンサイ、パセリ、レモン パインアップル、もも	むしちゅうかめん、あぶら でんぶん、とうにゅうクリームゆ じゃがいも、さとう あん、にんどうふ	747	28.6	
12	木	○	チキンカレーライス ツナサラダ	とり、ぎゅうにゅう まぐろフレーク	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、コーン	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、さとう	787	25.5	
13	金	○	ご飯 豚汁 めばるの甘辛あんかけ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ めばる	しょうが、ごぼう、だいこん にんじん、こまつな、こんにやく きゅうり	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶん、さとう、ごま	758	31.8	<b>10日(火)【入梅】</b> 梅雨に入るこの時期に旬を迎える鰯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鰯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。 
16	月	○	ご飯 なめこ汁 きすのから揚げ(2枚) 切り干し大根の炒り煮	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、みそ、わかめ、きす さつまあげ	なめこ、ながねぎ、にんじん きりぼしだいこん、ほししいたけ さやいんげん	こめ、あぶら、でんぶん、さとう	746	28.8	
17	火	○	ご飯 ミネストローネ 鶏肉のマッシュポテト焼き ダイスサラダ	ぎゅうにゅう、ハム、レンズまめ とり、チーズ	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、だいこん、えだまめ	こめ、あぶら、さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	757	34.0	
18	水	ス	胚芽食パン アスパラのクリームスープ ひき肉と大豆のトマト煮 にんじんサラダ	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、だいず まぐろフレーク	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 バター、あぶら、でんぶん オリーブあぶら、さとう	776	37.5	<b>いわたしのさんが焼きは鰯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。</b> <b>11日(金)【食育の日】長崎県</b> <b>の料理</b> 「ヒカド」まぐろやさつま芋などが入った具沢山の汁です。長崎にいたポルトガル人が食べていたシチューを、地元の人々がアレンジして伝えたそうです。「浦上そばろ」野菜がたっぷり入った煮物です。昔は肉を食べませんでした。が、キリシタンの人々が豚肉を食べることを伝承し、広まったそうです。 
19	木	○	ご飯 ヒカド(長崎県の料理) きびなこのカレー揚げ 浦上そばろ(長崎県の料理)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、まぐろ きびなご、さつまあげ	にんじん、だいこん ほししいたけ、はねぎ、ごぼう こんにやく、もやし	こめ、あぶら、さつまいも でんぶん、さとう こめこでんぶん	740	34.2	
20	金	○	キムチチャーハン 中華風卵スープ 春雨入り中華野菜炒め フルーツ白玉	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう とうふ、だいず、たまご	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 こまつな、にんじん、もやし、にら パインアップル、もも	こめ、あぶら、さとう、でんぶん はるさめ、しらたまも	773	28.2	
23	月	○	ご飯 肉豆腐 小松菜ともやしの塩昆布和え 大豆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、だいず 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、でんぶん	770	32.8	<b>「ヒカド」まぐろやさつま芋などが入った具沢山の汁です。長崎にいたポルトガル人が食べていたシチューを、地元の人々がアレンジして伝えたそうです。「浦上そばろ」野菜がたっぷり入った煮物です。昔は肉を食べませんでした。が、キリシタンの人々が豚肉を食べることを伝承し、広まったそうです。</b> 
24	火	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 鰯の南蛮漬け 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、ながねぎ 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 でんぶん、こむぎこ、さとう	740	29.2	
25	水	○	ツナおろしスパゲッティ (刻みのり) ポテトサラダ 冷凍みかん★	まぐろフレーク、のり ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、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	742	27.5	
26	木	○	ビビンバ わかめと豆腐の卵スープ フロゼンヨーグルト★	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう とうふ、たまご わかめ、あぶらあげ フロゼンヨーグルト	にんにく、しょうが、もやし こまつな、にんじん、たまねぎ ながねぎ、ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら	750	30.0	<b>27日(金)【地場野菜の日】</b> 沢煮碗のにんじんや、じゃが芋のそばろ煮のたまねぎ、じゃが芋などで地場産を使用する予定です。 
27	金	○	ご飯 沢煮碗 ししゃものさざれ焼き じゃが芋のそばろ煮	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、からふとししゃも とり、く	きりぼしだいこん、にんじん えのきたけ、こまつな、パセリ しょうが、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	740	32.1	
30	月	○	ご飯 コーンポタージュ タンドリーチキン ひよこ豆のサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン スキムミルク、なまクリーム とり、ヨーグルト、ひよこまめ	たまねぎ、にんじん、コーン パセリ、にんにく、キャベツ きゅうり	こめ、あぶら、バター、こむぎこ オリーブあぶら、さとう	789	36.3	

給食回数 21 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。

●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。

●牛乳欄の「180」は飲むヨーグルト(180ml)、「ス」は飲むヨーグルト(ストロベリー)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



# 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				
2月	○	コーンピラフ じゃが芋と小松菜の豆乳スープ 米粉マカロニグラタン コールスローサラダ	だいずいんりょう、ハム とうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、コーン、にんにく にんじん、こまつな、エリンギ トマト、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 こめマカロニ、コーンフレーク さとう	757	25.5	<b>6月の旬の食材</b> 鰯、鰯、きす、きゅうり、グリーン アスパラガス、枝豆、さやい んげん、新ごぼう、梅、小玉す いか 	
3火	○	ご飯 中華風もずくスープ 回鍋肉 きゅうりの中華漬け	だいずいんりょう、なまあげ もずく、ぶたにく、みそ さつまあげ	えのきたけ、にんじん、こまつな しょうが、にんにく、ほししいたけ はくさい、きゅうり	こめ、さとう、でんぶん ごまあぶら	754	32.7		
4水	○	メープルきなこ揚げパン 米粉ワンタンスープ <b>かみかみサラダ</b>	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 こまつな、だいこん、きゅうり	こめこパン、あぶら メープルシュガー、さとう こめこワンタン	741	28.5		
5木	○	ご飯 <b>鶏ごぼう汁</b> <b>いかのかりんとうがらめ</b> 肉じゃが	だいずいんりょう、とりにく とうふ、わかめ、あぶらあげ いか、ぶたにく	しょうが、にんじん、ごぼう ながねぎ、ほうれんそう たまねぎ、しらたき	こめ、あぶら、こめこでんぶん さとう、じゃがいも	752	40.7		<b>4日(水)～9日(月)【歯と口の健康週間】</b> この1週間は歯を <b>5</b> ぶんよくかんで 食べよう 強くする食材や、 かみごたえのある
6金	コ	<b>ひよこ豆と根菜のドライカレー</b> 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、さとう、こめこ	741	26.6		
9月	○	ご飯 <b>麻婆豆腐</b> 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、でんぶん ごまあぶら、はるさめ	741	34.1		食材(ごぼう、いか)をたくさん 使っています。よく噛んで食べ て、丈夫で健康な歯を維持し ましょう！ <b>4日「ちりめんじゃこ」</b> 「油揚げ」 <b>5日「ごぼう」「いか」6日「根 菜」9日「豆腐」</b> 歯と口の健康週間 
10火	○	<b>かいかい梅ご飯</b> けんちん汁 <b>いわしのさんが焼き</b> <b>あじさいゼリー</b>	だいずいんりょう、あぶらあげ とうふ、いわし、とりにく とうにゅう、みそ、のり	うめ、こんにゃく、ほししいたけ にんじん、だいこん、ながねぎ こまつな、しょうが、たまねぎ	こめ、あぶら、さつまいも コーンフレーク、でんぶん、さとう あじさいゼリー	763	33.5		
11水	○	五目あんかけ麺 コーンポテ フルーツ杏仁豆腐	ぶたにく、いか、だいずいんりょう ハム、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	こめこめん、あぶら、でんぶん とうにゅうクリームゆ じゃがいも、さとう	749	21.5		
12木	○	チキンカレーライス ツナサラダ	とりにく、だいずいんりょう まぐろフレーク	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、コーン	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こめこ、さとう	792	24.3		
13金	○	ご飯 豚汁 めばるの甘辛あんかけ こんにゃくサラダ	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	しょうが、ごぼう、だいこん にんじん、こまつな、こんにゃく きゅうり	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶん、さとう、ごま	745	30.9	<b>10日(火)【入梅】</b> 梅雨に入るこの時期に旬を迎 える鰯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。 <b>いわしのさんが焼き</b> は鰯ミン チと鶏ひき肉で作っています。 <b>あじさいをイメージしたぶどう 味のゼリー</b> も味わってみてくだ さい。 <b>11</b> 和食文化を 伝えよう 	
16月	○	ご飯 なめこ汁 きすのから揚げ(2枚) 切り干し大根の炒り煮	だいずいんりょう、とうふ あぶらあげ、みそ、わかめ、きす さつまあげ	なめこ、ながねぎ、にんじん きりぼしだいこん、ほししいたけ さやいんげん	こめ、でんぶん、あぶら、さとう	742	28.5		
17火	○	ご飯 ミネストローネ 鶏肉のマッシュポテト焼き ダイスサラダ	だいずいんりょう、ハム 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、エリンギ、トマト キャベツ、だいこん、えだまめ	こめ、あぶら、さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	746	32.5	<b>あじさいをイメージしたぶどう 味のゼリー</b> も味わってみてくだ さい。 <b>11</b> 和食文化を 伝えよう 	
18水	フ	米粉スライスパン アスパラの豆乳クリームスープ 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(フルーツミッ クス)、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、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 あぶら、でんぶん オリーブあぶら、さとう	778	26.8		
19木	○	ご飯 <b>ヒカド(長崎県の料理)</b> きびなこのカレー揚げ <b>浦上そぼろ(長崎県の料理)</b>	だいずいんりょう、ぶたにく まぐろ、きびなご、さつまあげ	にんじん、だいこん ほししいたけ、はねぎ、ごぼう こんにゃく、もやし	こめ、さつまいも、でんぶん あぶら、さとう、こめこでんぶん	741	33.3	<b>19日(木)【食育の日】長崎県 の料理</b> 「ヒカド」まぐろやさつま芋など が入った具沢山の汁です。 長崎にいたポルトガル人が食 べていたシチューを、地元の 人々がアレンジして伝えたそう です。 <b>「浦上そぼろ」</b> 野菜がたっぷり 入った煮物です。昔は肉を食 べませんでした、クリシタン の人々が豚肉を食べることを 伝承し、広まったそうです。 <b>11</b> 和食文化を 伝えよう 	
20金	○	キムチチャーハン 中華コーンスープ 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、だいず	にんにく、はくさい、キムチ ながねぎ、ほししいたけ、コーン しょうが、こまつな、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、でんぶん はるさめ、しらたまもち	788	28.1		
23月	○	ご飯 肉豆腐 小松菜ともやしの塩昆布和え 大豆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、しおこんぶ、だいず 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、でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	745	32.0	<b>「浦上そぼろ」</b> 野菜がたっぷり 入った煮物です。昔は肉を食 べませんでした、クリシタン の人々が豚肉を食べることを 伝承し、広まったそうです。 <b>11</b> 和食文化を 伝えよう 	
24火	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 鰯の南蛮漬け 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、ながねぎ にんじん、キャベツ、こまつな えだまめ	こめ、じゃがいも、でんぶん こめこ、あぶら、さとう	740	28.8		
25水	○	ツナおろしスパゲッティ ポテトサラダ 冷凍みかん	まぐろフレーク、のり だいずいんりょう	だいこん、にんじん、きゅうり みかん	げんまいめん、あぶら、さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	735	21.7	<b>「浦上そぼろ」</b> 野菜がたっぷり 入った煮物です。昔は肉を食 べませんでした、クリシタン の人々が豚肉を食べることを 伝承し、広まったそうです。 <b>11</b> 和食文化を 伝えよう 	
26木	○	ビビンバ わかめと豆腐の中華スープ 手作りヨーグルト風味ゼリー	ぶたにく、みそ、だいずいんりょう とりにく、とうふ、わかめ、 あぶらあげ、かんてん とうにゅう	にんにく、しょうが、もやし こまつな、にんじん、たまねぎ ながねぎ、ほうれんそう レモン、もも	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	750	33.5		
27金	○	ご飯 沢煮碗 ししゃものさざれ焼き じゃが芋のそぼろ煮	だいずいんりょう、ぶたにく あぶらあげ、からふとししゃも とりにく	きりぼしだいこん、にんじん えのきたけ、こまつな、パセリ しょうが、たまねぎ さやいんげん	こめ、ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク、あぶら じゃがいも、さとう	776	32.4		
30月	○	ご飯 コーンポタージュ タンドリーチキン ひよこ豆のサラダ	だいずいんりょう、ベーコン とうにゅう、とりにく、ひよこまめ	たまねぎ、にんじん、コーン パセリ、にんにく、キャベツ きゅうり	こめ、こめこあぶら オリーブあぶら、さとう	740	33.2		<b>27日(金)【地場野菜の日】</b> 沢煮碗のにんじんや、じゃが 芋のそぼろ煮のたまねぎ、じゃ が芋などで地場産を使用する 予定です。 <b>9</b> 和食文化を 伝えよう 
給食回数						21	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。  
●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」はコーヒー豆乳、「フ」はフルーツミックス豆乳です。  
◆：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

