

令和7年度6月

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

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となる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのものとなる			
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、あぶらじやがいも こめこ、さとう	752	31.2	2日(月)【牛乳の日】(6月1日) 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	◆ ○	メープルきなこ揚げパン 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 たいぢちりめんじやこ 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 メープルシュガー、さとう ワンタンのかわ	770	33.3	
5	木	○	ご飯 鶏ごぼう汁 いかのからんどうがらめ 肉じゃが	ぎゅうにゅう、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、こむぎこ でんぶん、さとうじやがいも	740	38.6	
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、とりにく、ぶたレバー だいすき、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、しおが、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 きゅうり、すいか	741	29.2	4日(水)～9日(月)【歯と口の 健康週間】 5日(木) 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！
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	○	かけりんご梅ご飯 みんちん汁 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、とりにく、たまご、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、しおが、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	4日「ちりめんじやこ」「油揚げ」 5日「ごぼう」「いか」6日「根 菜」9日「豆腐」
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、しおが、にんじん たまねぎ、きくらげ、はくさい チングンサイ、きらり、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 じやがいも、さとう あんにんどうふ	747	28.6	歯と口の健康週間 10日(火)【入梅】 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。
12	木	○	チキンカレーライス ツナサラダ	とりにく、ぎゅうにゅう まぐろフレーク	にんにく、しおが、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、あぶらじやがいも 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 こんにゃくサラダ	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、こんにゃく きゅうり	こめ、あぶら、じやがいも でんぶん、ごま	758	31.8	
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 ミニストローネ 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 とりにく、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 じやがいも	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、だいす きまぐろフレーク	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、じやがいも、こめこ バター、あぶら、でんぶん オリーブ、あぶらさとう	776	37.5	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。
19	木	◆ ○	ご飯 ヒカド(長崎県の料理) きびなごのカレー揚げ 浦上そぼろ(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 こんにゃく、もやし	こめ、あぶら、さつまいも でんぶん、さとう こめでんぶん	740	34.2	11日(水)【食文化を 伝えよう】 19日(木)【食育の日】長崎県 の料理
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、だいすき、たまご	にんにくはくさいキムチ ながねぎ、ほししいたけ、しおが 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、しらたまもち	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 やきどうふ、しおこんぶ、だいす きりめんじやこ	しおがたまねぎ、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	「ヒカド」まぐろやさつま芋など が入った具沢山の汁です。
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、じやがいも でんぶん、こむぎこ、さとう	740	29.2	長崎にいたボルトガル人が食 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。
25	水	○	ツナろし寿司ハゲッティ (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 じやがいも、ノンエッグマヨネーズ	742	27.5	「浦上そぼろ」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。
26	木	○	ビビンバ わかめと豆腐の卵スープ フローズンヨーグルト★	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 フローズンヨーグルト	にんにく、しおが、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	11日(水)【食文化を 伝えよう】 27日(金)【地場野菜の日】
27	金	○	ご飯 沢煮椀 しゃもじのさざれ焼き じゃが芋のそぼろ煮	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 じやがいも、さとう	740	32.1	沢煮椀のにんじんや、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。
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 とりにく、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	9月新規登録 お問い合わせ

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

令和7年度6月

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

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となる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのものとなる			
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	だいすいんりょう,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 こめこマカロニ,コーンフレーク さとう	757	25.5	6月の旬の食材 鯖、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	だいすいんりょう,なまあげ もぞく,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日(水)～9日(月)[歯と口の 健康週間]
4	水	◆	メープルきなこ揚げパン 米粉ワンタンスープ かみかみサラダ	きなこ,だいすいんりょう ぶたにく,だいすいんりょう 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	この1週間は歯を強くする食材や、 かみごたえのある
5	木	○	ご飯 鶏ごぼう汁 いかのかいんとうがらめ 肉じゃが	だいすいんりょう,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	4日(水)～9日(月)[歯と口の 健康週間]
6	金	□	ひよこ豆と根菜のドライカレー 海藻サラダ さくらんぼ(2粒)	ぶたにく,とりにく,ぶたレバー だいすいんりょう,レンズまめ だいすいんりょう(コーヒー) かいそうミックス	にんにく,しおが,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	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！
9	月	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ さくらんぼ(2粒)	だいすいんりょう,ぶたにく,みそ とうふ	しおが,にんにく,ながねぎ たけのこ,ほししいたけ きくいし,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	4日(水)～9日(月)[歯と口の 健康週間]
10	火	○	かれんじゅけご飯 けんちん汁 いわしのさんか焼き あじさいゼリー	だいすいんりょう,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,しおが,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	5日「ごぼう」「いか」6日「根 菜」9日「豆腐」
11	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,だいすいんりょう ハム,かんてん,とうにゅう	にんにく,しおが,にんじん たまねぎ,きくいし,はくさい チングンサイ,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 じやがいも,さとう	749	21.5	10日(火)[入梅]
12	木	○	チキンカレーライス ツナサラダ	とりにく,だいすいんりょう まぐろフレーク	にんにく,しおが,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	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。
13	金	○	ご飯 豚汁 めばるの甘辛あんかけ こんにゃくサラダ	だいすいんりょう,ぶたにく あぶらあげ,とうふ,みそ,めばる	しおが,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,こま	745	30.9	いわしのさんが焼きは鰯ミニ チと鶏ひき肉で作っています。
16	月	○	ご飯 なめこ汁 さきのから揚げ(2枚) 切り干し大根の炒り煮	だいすいんりょう,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	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。
17	火	○	ご飯 ミニストローネ 鶏肉のマッシュポテト焼き ダイスサラダ	だいすいんりょう,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	11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	だいすいんりょう(フルーツミッ クス),ペークン,とうにゅう ぶたにく,だいすいんりょう 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日(木)[食育の日]長崎県 の料理
19	木	◆	ご飯 ヒカド(長崎県の料理) きびなごのカレー揚げ 浦上そぼろ(長崎県の料理)	だいすいんりょう,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	「ヒカド」まぐろやさつま芋など が入った具沢山の汁です。
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,だいすいんりょう とりにく,とうふ,だいすいんりょう とうふ,だいすいんりょう	にんにく,ほくさいキムチ ながねぎ,ほししいたけ,コーン しようが,こまつな,にんじん もやし,しらりんご,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	長崎にいたボルトガル人が食 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。
23	月	○	ご飯 肉豆腐 小松菜ともやしの塩昆布和え 大豆とじやこの揚げがらめ	だいすいんりょう,ぶたにく やきどうふ,しおこんぶ,だいすい ちりめんじやこ	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	745	32.0	「浦上そぼろ」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、キリスト 教の人々が豚肉を食べることを 伝承し、広まったそうです。
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	だいすいんりょう,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	27日(金)[地場野菜の日]
25	水	○	ツナおろしスパゲッティ ボティサラダ 冷凍みかん	まぐろフレーク,のり だいこん,にんじん,きゅうり みかん	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	9星を めざす
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,だいすいんりょう 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,しおが,もやし こまつな,にんじん,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	11和食文化を 伝えよう
27	金	○	ご飯 沢煮椀 しゃもじのさざれ焼き じゃが芋のそぼろ煮	だいすいんりょう,ぶたにく あぶらあげ,からふとしやも 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(月)[地場野菜の日]
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	だいすいんりょう,ペークン 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	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。

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。

◎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。

◎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