

# 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	1日(月)【牛乳の日】 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。 
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 にんにく、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日(木)～9日(火)【歯と口の 健康週間】 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日「ごぼう」「いか」 8日「根菜」「飲むヨーグルト」 「海藻」 9日「ミニトマト」 
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 にんにく、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	
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 にんにく、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、にんにく、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、にんにく 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、にんにく、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 にんにく、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	
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、にんにく 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、にんにく、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、にんにく、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、にんにく、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、にんにく 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	
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、にんにく 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、にんにく、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	
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、にんにく 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、にんにく 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、にんにく 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、にんにく、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 にんにく、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、にんにく もやし、にんにく、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	
給食回数							22	回	26日(金)【地場野菜の日】 麻婆豆腐の長ねぎや、春雨 の中華サラダのにんにくなど で地場産を使う予定です。
※ 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

◎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「ヨ」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。