

# 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12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のになる			
1	月	○	ご飯 豚汁 鯖の香味焼き 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、とうふ みそ、さば、かつおぶし	しょうが、ごぼう、こんにやく 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、さとう ごまあぶら	767	30.8	<b>5日(金)大雪(7日)</b> 大雪とは「雪がたくさん降るころ」という意味がこめられ、本格的な冬の始まりとされています。今が旬の大豆で作ったおでんを食べて温まりましょう。 
2	火	○	ご飯 麻婆豆腐 海藻入り大根サラダ ぶどうゼリー★	ぎゅうにゅう、ぶたにく ぶたレバー、だいず、みそ、とうふ かいそうミックス	しょうが、にんにく、ながねぎ たけのこ、ほししいたけ、にんじん だいこん、キャベツ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、ぶどうゼリー	748	32.5	
3	水	○	きなこ揚げパン 白玉入り卵スープ チンゲン菜とハムのサラダ	きなこ、ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、わかめ、ハム	にんじん、はくさい、ながねぎ キャベツ、コーン、チンゲンサイ	ミルクパン、あぶら、さとう でんぶん、しらたまもち ごまあぶら	777	28.1	
4	木	○	ハヤシライス ポテトサラダ 花みかん★	ぶたにく、ぶたレバー、だいず レンズまめ、ぎゅうにゅう	にんにく、たまねぎ、にんじん ぶなしめじ、トマト、きゅうり みかん	こめ、むぎ、あぶら、こむぎ こ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	811	27.6	<b>8日(月)「有機農業の日」</b> さつま汁に有機にんじんを使用します。 
5	金	○	茶飯 おでん 鰯のカレーパン粉焼き 冬野菜のゆずか和え	ぎゅうにゅう、こんぶ うずらたまご、なまあげ あげボール、かまぼこ、あじ	にんじん、だいこん、こんにやく パセリ、はくさい、こまつな、ゆず	こめ、あぶら、パンこ、さとう	750	33.6	<b>16日(火)タイの料理</b> タイ料理から「ガバオライス」「ゲーンジュードウンセン」を紹介。 
8	月	○	ご飯 さつま汁 豚肉の生姜炒め りんご	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ あぶらあげ、みそ、ぶたにく	しょうが、ごぼう、にんじん こんにやく、だいこん、たまねぎ きりぼしだいこん、りんご	こめ、あぶら、さつまいも、さとう	756	30.6	
9	火	○	ご飯 こまキムチスープ 酢豚 ヨーグルト★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ みそ、とりにく、ヨーグルト	にんにく、しょうが、だいこん えのきたけ、はくさいキムチ ながねぎ、にら、にんじん たまねぎ、ピーマン	こめ、あぶら、ごま、ごまあぶら でんぶん、さとう	767	35.2	
10	水	ス	トマトクリームスパゲッティ マセドアンサラダ 花みかん★	ベーコン、ぎゅうにゅう、いか えび、チーズ、なまクリーム のむヨーグルト(ストロベリー) まぐろフレーク	にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ トマト、パセリ、にんじん、えだまめ みかん	スパゲッティ、あぶら、こむぎ ことうにゅうクリームゆ じゃがいも、さとう	812	31.8	
11	木	○	ご飯 沢煮鮎 めばるの甘辛あんかけ 炒り豆腐	ぎゅうにゅう、ぶたにく、めばる ひじき、とうふ、たまご かつおぶし	きりぼしだいこん、にんじん えのきたけ、こまつな、しょうが ほししいたけ、えだまめ	こめ、あぶら、でんぶん、さとう	758	37.0	
12	金	○	チキンライス コーンポタージュ カップオムレツ★ キャベツとブロッコリーのサラダ	とりにく、ぎゅうにゅう、ベーコン スキムミルク、なまクリーム たまご	たまねぎ、グリーンピース、コーン パセリ、にんじん、キャベツ ブロッコリー、にんにく	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、こめ、オリーブあぶら さとう	804	32.4	<b>19日(金)食育の日</b> 食育のイラスト
15	月	○	ご飯 大根と厚揚げの味噌汁 鰯の甘酢あんかけ 肉じゃが	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ わかめ、たら、ぶたにく	だいこん、ながねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、しらたき さやいんげん	こめ、あぶら、でんぶん、さとう じゃがいも	754	31.3	<b>滋養豊かな料理、地産野菜の日</b> 「打ち豆汁」打ち豆の入った具だくさんの味噌汁です。 
16	火	○	ガバオライス(タイの料理) ゲーンジュードウンセン(タイの料理) 花みかん★	ぶたにく、ぶたレバー、だいず レンズまめ、ぎゅうにゅう なまあげ	にんにく、しょうが、たまねぎ エリンギ、きピーマン あかピーマン、ピーマン、にんじん たけのこ、もやし、チンゲンサイ みかん	こめ、むぎ、あぶら、さとう ごまあぶら、はるさめ	772	35.1	
17	水	○	五目あんかけ麺 コーンポテト フルーツヨーグルト	ぶたにく、うずらたまご、いか ぎゅうにゅう、ベーコン ヨーグルト	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、コーン、パセリ 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	784	32.5	
18	木	○	ご飯 のつべい汁 さんが焼き ひじきとツナの和え物	ぎゅうにゅう、とうふ、かまぼこ あじ、ぶたにく、たまご、みそ、のり ひじき、まぐろフレーク	にんじん、だいこん、なめこ ながねぎ、しょうが、たまねぎ はくさい、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶん、パンこ、さとう、ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	755	31.2	<b>22日(月)冬至</b> 冬至は1年で昼が最も短くなる日です。冬至に、かぼちゃ(別名「なんきん」)やれんこんなど「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えがあります。また、「ゆず湯」に入る習慣があります。給食では、冬至にちなんで、「ん」のつく食材がたくさん入った味噌汁とゆず風味の甘辛だれを絡めた揚げがらめを作ります。 
19	金	○	ご飯 打ち豆汁(滋賀県の料理) わかさぎのから揚げ かしわのじゃんじゃん(滋賀県の料理)	ぎゅうにゅう、だいず あぶらあげ、みそ、わかさぎ とりにく、やきとうふ	にんじん、だいこん、かぶ ながねぎ、しょうが、ほししいたけ しらたき、はくさい、しゅんぎく	こめ、あぶら、さといも、でんぶん さとう、ふ	764	34.0	
22	月	○	ご飯 冬至の味噌汁 ふいじが芋の揚げからめゆず風味 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、みそ ぶりのり	にんじん、だいこん、れんこん こんにやく、かぼちゃ、ゆず えのきたけ、はくさい、こまつな	こめ、あぶら、でんぶん じゃがいも、さとう	774	27.5	
23	火	○	冬野菜のカレーライス にんじんサラダ 花みかん★	ぶたにく、ぶたレバー、だいず レンズまめ、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、れんこん、りんご キャベツ、きゅうり、みかん	こめ、むぎ、あぶら、さつまいも こむぎ、さとう	849	28.2	
24	水	180	マルゲリータ風福生ドッグ(フランスパン) (ウインナー・マトソース) (チーズソース) (ゆでキャベツ) ABC野菜スープ クリスマスデザート(乳・卵・小麦不使用)★ 	ウインナー、ぎゅうにゅう、チーズ のむヨーグルト、ベーコン	にんにく、たまねぎ、パセリ キャベツ、セロリ、にんじん えのきたけ、はくさい	フランスパン、オリーブあぶら さとう、こむぎ、バター、あぶら じゃがいも、マカロニ クリスマスデザート	900	31.5	<b>11日(水)クリスマス</b> クリスマスイラスト
給食回数				18回			基準栄養量		830 34.2
※ 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。★：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「ス」は飲むヨーグルト(ストロベリー)、「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



24日(水)は、福生第一小学校の6年生が考えたオリジナル福生ドッグを給食で作ります。

今回のオリジナル福生ドッグの特徴は…

みんなが大好きなピザ風に、パセリを入れてさわやかにクリスマスもイメージしました!!

パンはフランスパン。いつもとちがう福生ドッグを楽しんでくださいな!

パンにキャベツとソーセージをはさんでチーズソースをかけて食べましょう。



**ソーセージ**  
福生が誇る2大ハムメーカー、「太多摩ハム」と「福生ハム」の本格手造りのソーセージを使用。長さ16cm、太さ23mmという厳格な基準に基づいて作られている。その味、食感、香り。まさに福生の逸品です。

**パンズ**  
各店がこだわりを持ったものを使用。各店の工夫が光ります。

**ソース**  
すべてオリジナル。サルサソースあり、ミートソースあり、ねぎみそあり。店の数だけ味が異なります。



イラストと食材の紹介は「福生ドッグガイド」(福生市商工会)より引用