

令和7年度12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となる			
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、かぶ、おぶし	しょうが、ごぼう、こんにゃく にんじん、だいこん、ながねぎ もやし、こまつな	こめ、あぶらじやがいも、さとう ごまあぶら	767	30.8	5日(金)大雪(7日) 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。今が旬の大根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、だいす、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、ほし芋、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	6日(水)「有機農業の日」 さつま汁に有機にんじんを使用 します。
3	水	○	きなこ揚げパン 白玉入り卵スープ チングン葉とハムのサラダ	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、チングンサイ	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	7日(木)「11月文化祭」 おでんを食べて温まりましょう。
4	木	○	ハヤシライス ボテトサラダ 花みかん★	ぶたにく、ぶたレバー、だいす 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 じやがいも、ノンエッグマヨネーズ	811	27.6	8日(月)「有機農業の日」 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 うすらたまご、なまあげ あげボール、かまぼこ、あじ	にんじん、だいこん、こんにゃく 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	9日(火)「タイの料理」 六小6年生が学習した世界の 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 こんにゃく、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	10日(水)「タイの料理」 六小6年生が学習した世界の 料理から「ガバオライス」「ゲー ンジュードウンセン」を紹介。
9	火	○	ご飯 ごまキムチスープ 酢鶴 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 えのきだけ、はくさいキムチ ながねぎ、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	11日(木)「ガバオライス」 「ガバオライス」はタイの家庭料 理のひとつで、日本語でひき肉 のバジル炒めご飯のことです。
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 じやがいも、さとう	812	31.8	12日(金)「ゲーンジュードウンセン」 「ゲーンジュードウンセン」はタ イ風の春雨スープです。タイ語 で「ゲーン」はスープ、「ジュー」 は薄味、「ウンセン」は春雨とい う意味です。
11	木	○	ご飯 沢煮椀 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 えのきだけ、こまつな、しようが 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	13日(土)「滋賀県の料理、地場野菜の日」 滋賀県の料理、地場野菜の日
12	金	○	チキンライス コーンポタージュ カッफリオレレ★ 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	14日(日)「食育の日」 「食育の日」は豆の日
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、しようが たまねぎ、にんじん、しらたき さいやいんげん	こめ、あぶら、でんぶん、さとう じやがいも	754	31.3	15日(月)「滋賀県の料理、地場野菜の日」 「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、だいす 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、きび、にんじん、ピーマン あかビーマン、ピーマン、にんじん たけのこ、もやし、チングンサイ 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	16日(水)「カシワのじゅんじゅん」 「カシワのじゅんじゅん」はわ ら鍋料理です。鍋で煮るとき に「じゅんじゅん」と聞こえること から名づけられました。
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 チングンサイ、コーン、パセリ バジルアップル、もも	むちゅうかめん、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	784	32.5	17日(木)「じゅんじゅん」と聞こえること から名づけられました。
18	木	○	ご飯 のつべい汁 さんさんが焼き 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、しようが、たまねぎ はくさい、こまつな	こめ、あぶらじやがいも でんぶん、パンこ、ごま ごまあぶら	755	31.2	18日(金)「冬至」 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kins」)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 かしわのじゅんじゅん(滋賀県の料理) 花みかん★	ぎゅうにゅう、だいす 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、しようが、ほししいたけ しらたき、はくさい、しんぎく	こめ、あぶら、さといも、でんぶん さとう、ふ	764	34.0	20日(土)「なんkins」 「なんkins」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。
22	月	○	ご飯 冬至の味噌汁 ぶりじやが芋の揚げがらめゆず風味 小松菜とえのきのり和え (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 こにんやく、かぼちゃ、ゆず えのきだけ、はくさい、こまつな	こめ、あぶら、でんぶん じやがいも、さとう	774	27.5	21日(火)「22日(月)冬至」 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kins」)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。
23	火	○	ご飯 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、だいす 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 ごむぎこ、さとう	849	28.2	22日(水)「クリスマス献立」 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。
24	水	180	マルゲリータ風福生ドッグ(フランスパン) (ワインナートマトソース) (チーズソース) (ゆでキャベツ) ABC野菜スープ クリスマスデコレーション(乳・卵・小麦不使用)★	「★」のかたち のにんじんをさ がしてみてね!	ワインナー、ぎゅうにゅう、チーズ のむヨーグルト、ベーコン	フランスパン、オリーブあぶら さとう、ごむぎこ、バター、あぶら じやがいも、マカロニ クリスマスデザート	900	31.5	23日(木)「24日(水)クリスマス献立」 みんなで楽し く食べよう

給食回数 18 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。 ◆ : 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

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、バジル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。いつもどちらが福生ドッグを楽しんでくださいね!

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、「大多喜ハム」、「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という嚴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。サルソース
あり、ミートソースあり、ねぎみそ
「福生ドッグガイド」(福生市商工
会)より引用あります。店の数だけ味
があります。

イラストと食材の紹介は

