

学校給食予定献立表

(中学校・通常給食)

令和7年度(令和8年)1月

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			
9	金	○	五目ご飯 七草汁 鯖のねぎ塩焼き おしるこ	とりにく,ぎゅうにゅう あぶらあげ,さば,あずき	にんじん,たけのこ,ほししいたけ えだまめ,だいこん,かぶ,せり はこべ,なずな,ほとけのざ ごきょう,ににく,ながねぎ	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら でんぶん,しらたまもち	864	32.0	9日(金) 【七草(7日)、鏡開き(11日)】 7日の人日の節句には、春の 七草を食べ、11日の鏡開きでは、 お供えしていた鏡餅を食べて 一年の健康や幸福を祈る風習が あります。給食では七草汁と おしるこを作ります。
13	火	○	ご飯 塩麻婆豆腐 春雨サラダ ぽんかん★	ぎゅうにゅう,ふたにく,だいす とうふ	しょうが,ににく,たまねぎ たけのこ,きくらげ,ながねぎ にんじん,キャベツ,こまつな ぽんかん	こめ,あぶら,さとう,でんぶん ごまあぶら,はるさめ	771	32.6	
14	水	○	セサミ揚げパン★ ポークビーンズ ブロッコリー入りツナサラダ	ぎゅうにゅう,ふたにく レンズまめ,だいす まぐろフレーク	にんにく,セロリー,たまねぎ にんじん,ぶなしめじ,トマト キャベツ,コーン,ブロッコリー	ミルクパン,あぶら,ごまさとう バター,じゃがいも	842	35.3	
15	木	○	ご飯 かきたま汁 鰯の柚子味噌だれがけ 五目きんぴら	ぎゅうにゅう,とりにく,とうふ たまご,さわら,みそ,ふたにく さつまあげ,だいす	にんじん,たまねぎ,こまつな しようが,ゆず,ごぼう,こんにゃく さやいんげん	こめ,あぶら,でんぶん,さとう	760	37.9	
16	金	○	ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁 鶏肉の南蛮漬け こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう,とうふ あぶらあげ,みそ,わかめ とりにく	だいこん,たまねぎ,こまつな にんじん,こんにゃく,キャベツ きゅうり	こめ,あぶら,でんぶん,さとう ごま	755	34.2	16日(金) 【阪神淡路大震災が起きた日 (17日)】
19	◆ 月	○	ご飯 めった汁(石川県の料理) コロコロぶりの甘辛揚げ 治部煮(石川県の料理)	ぎゅうにゅう,ふたにく あぶらあげ,みそ,ぶり,とりにく	ごぼう,にんじん,だいこん ながねぎ,しょうが,たけのこ しいたけ,ほうれんそう	こめ,あぶら,さつまいも でんぶん,さとう,こむぎこ,ふ	856	37.4	31年前の早朝に大きな地震が 発生しました。大きな災害に 備え、給食センターで備蓄して いる食材で味噌汁を作ります。
20	火	○	ご飯 もずくの和風スープ おろしハンバーグ カットゼリーポンチ	ぎゅうにゅう,とりにく あぶらあげ,もずく,ふたにく たまご	にんじん,たまねぎ,えのきたけ こまつな,だいこん,レモン パインアップル	こめ,あぶら,パンこ,さとう みかんカットゼリー カットゼリー(マスカット)	760	28.7	19日(月) 【食育の日(毎月19日)】
21	水	○	シーフードクリームスパゲッティ マセドアンサラダ ぽんかん★	ベーコン,ぎゅうにゅう,えび いか,チーズ	にんにく,たまねぎ,カリフラワー ほうれんそう,にんじん,えだまめ コーン,ぽんかん	スパゲッティ,あぶら,こむぎこ バター,じゃがいも オリーブあぶら,さとう	856	35.1	~石川県の料理~ めった汁は、昔はめったに食べ られなかったお肉が入っている ことや、いろいろな食材をやたら めたら入れることが料理名の 由来と言われています。
22	木	ス	カレーライス チキンカツ 海藻サラダ	ぶたにく,ぶたレバー,レンズまめ のむヨーグルト(ストロベリー) とりにく,かいそうミックス	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	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも こむぎこ,パンこ,さとう	835	33.7	治部煮は、鶏肉や鴨肉に小麦粉 をつけて煮る時のじぶじぶという 音が料理名の由来と言われて います。本来は、すだれ麺という お麺を使いますが、給食では、 車麺を使います。
23	金	○	ご飯 沢煮椀 ししやものさざれ焼き 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	だいこん,にんじん,えのきたけ みずな,パセリ,しょうが たまねぎ,えだまめ	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	753	32.4	
26	◆ 月	○	ご飯 キムチスープ 鯵の竜田揚げ 大根と豚肉の炒め煮	ぎゅうにゅう,とりにく なまあげ,みそ,くじら ぶたにく	にんにく,たまねぎ はくさいキムチ,はくさい,にら しょうが,にんじん,だいこん こんにゃく	こめ,あぶら,はるさめ,でんぶん さとう	747	37.3	
27	火	○	ご飯 すいとん汁 銀鮭の塩焼き 白菜と小松菜の和え物	ぎゅうにゅう,ぶたにく あぶらあげ,みそ,さけ	ごぼう,にんじん,だいこん ほししいたけ,ながねぎ,はくさい こまつな	こめ,あぶら,じゃがいも すいとん	753	33.0	24日(土)~30日(金) 【全国学校給食週間】
28	水	○	ごま味噌つけ麺 チーズポテト 大根ときゅうりの中華酢和え	ぶたにく,だいす,みそ ぎゅうにゅう,ハム,チーズ しおこんぶ	にんにく,しょうが,にんじん もやしながねぎ,チングンサイ パセリ,だいこん,きゅうり	むしちゅうかめん,あぶら,ごま どうにゅうクリームゆ じやがいも,さとう,ごまあぶら	760	32.7	・26日(月)昔の給食(鯵) ・27日(火)給食の始まりの献立 ・28日(水)現代の人気の給食 ・29日(木)人気の副菜、旬の 果物 ・30日(金)東京都産・福生市産 の食材を使った料理、 地場野菜の日
29	木	○	親子丼 小松菜とえのきののい和え (刻みのい) ごぼん★	とりにく,たまご,ぎゅうにゅう のり	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ えのきたけ,キャベツ,こまつな でこぼん	こめ,むぎ,あぶら,さとう	747	36.2	
30	金	東 京 牛 乳	ご飯 酒粕入り味噌汁 さめのチリソースかけ 東京産糸寒天のサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく あぶらあげ,とうふ,みそ もうかざめ,かんてん	だいこん,にんじん,ぶなしめじ ながねぎ,ににく,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 さけかす,でんぶん,さとう,ごま ごまあぶら	782	32.8	
給食回数 15 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。

《問い合わせ先》

◎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。

福生市学校給食センター

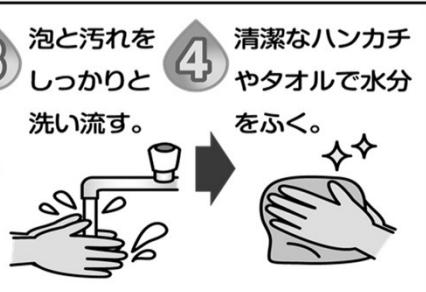
◎牛乳欄の「ス」は飲むヨーグルト(ストロベリー)です。

◆: 放送原稿「いただきます」の発行日です。

(電話) 042-551-8351

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

食中毒予防の基本は、「つけない」・「増やさない」・「やっつける」です。手洗いは、
菌を「つけない」ためにとても大切です。みんなが安心して、楽しく給食を食べられる
よう、給食の前には、しっかりと手洗いをしましょう。



また、机の上を片付け、室内の換気
をするなど、給食にふさわしい環境
を整えましょう。

