

学校給食予定献立表

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とになる			
1	月	○	ご飯 豚汁 鯖の香味焼き 小松菜とみそのおひたし (糸揚げ)	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	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。 今が旬の大雪で作ったおで 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	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。
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	9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。
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	16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 ンジュードウンセン」を紹介。
5	金	○	茶飯 おでん 鰯のカレーパン焼き 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	19日(金)食育の日 滋養系の料理、地場野菜の日
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、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、さとう	756	30.6	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。
9	火	○	ご飯 ごまキムチスープ 酢豚 ヨーグルト★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ みそ、とり、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、きムチ 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	24日(水)クリスマス献立
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	24日(水)クリスマス献立
11	木	○	ご飯 沢煮焼 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	24日(水)クリスマス献立
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	24日(水)クリスマス献立
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	24日(水)クリスマス献立
16	火	○	ガバオライス(タイの料理) ゲ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、きムチ、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	24日(水)クリスマス献立
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	24日(水)クリスマス献立
18	木	○	ご飯 のっぺい汁 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	24日(水)クリスマス献立
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、やき豆腐	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	24日(水)クリスマス献立
22	月	○	ご飯 冬至の味噌汁 ぶしとじが芋の揚げがらめゆ風味 小松菜とえのきののりえ (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	24日(水)クリスマス献立
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、さとう こむぎこ、さとう	849	28.2	24日(水)クリスマス献立
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、こむぎこ、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	24日(水)クリスマス献立

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。
●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

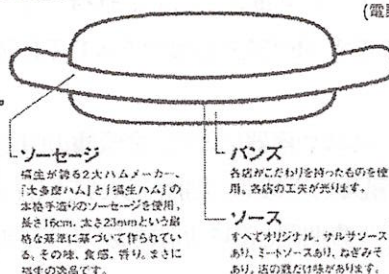
24日(水)は、福生第一小学校の6年生が考えたオリジナル福生ドッグを給食で作ります。

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！

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、「大森ハム」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という独特な断面に基づいて作られています。その味、食感、香りを、まさに福生の決意です。

パンズ

お昼ごはんの味をもつたものを使用。各店の工夫が詰まっています。

ソース

すべてオリジナル。サルサソースあり、ミネソースあり、おぎみそ「福生ドッグガイド」(福生市商工会)より引用あり。味の濃淡があります。

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

