

日	曜	豆乳	献立名	お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 (あかたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)				
1	火	○	ごはん あつあげといかのちゅうかに こんにやくサラダ あおりんごゼリー	だいずいんりょう ぶたにくいか なまあげ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ こんにやく だいこん こまつな あおりんごゼリー	649	28.7	7日 大雪 大雪は平野にも雪が降る ころと言われます。寒さが 一層増す時期です。おで んを食べて、体を温めま しょう。おでんには、雪に ちなんだ形をしている「か まぼこ」が入っています。 探しながら食べてください ね！ 	
2	水	○	きなこあげパン しらたまいスープ じゃこサラダ ミニトマト(2こ)	きなこ だいずいんりょう ぶたにくとうふ ちりめんじゃこ	こめこパン あぶら さとう しらたまこ ごまあぶら	しょうが にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ だいこん こまつな ミニトマト	675	20.7	8日 真だくさんすいとん 米粉と豆腐を練って、すい とんをセンターで手作りし ます。2日の白玉スープの 白玉も手作りです。	
3	木	○	ごはん だいこんとあぶらあげのみそしる ほっけのしおやき ごまあえ	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ ほっけ	こめ じゃがいも ごま さとう	だいこん ながねぎ にんじん もやし えのきたけ こまつな	590	25.0	15日 ぼかぼか豚汁 体を温かくする効果のあ る「しょうが」がたっぷり 入った豚汁です。 ひじきと鶏肉の五目煮 いつものひじき煮に、鶏肉 とちくわを入れました。一 味違うので、ぜひ食べて みてください！ 	
4	金	○	カレーライス ツナサラダ みかん	ぶたにく だいずいんりょう まぐるフレーク	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ こまつな コーン みかん	713	23.1	18日 福生市市制施行50 周年 記念式典前日 記念のシールを配布予定 です。イチゴ豆乳に貼って の飲んでください。	
7	月	○	ちやめし おでん ししゃもカレーふうみやき(2ほん) からしあえ	だいずいんりょう こんぶ なまあげ がんもどき ちくわ かまぼこ からふとししゃも	こめ さとう	だいこん こんにやく にんじん もやし こまつな	625	28.6	21日 冬至 冬至は1年で最も夜が長く なる日です。冬至の日の 習慣にちなんだ食材が登 場します。	
8	火	○	ごはん ぐだくさんすいとん あじフライ さといものごまみそに	だいずいんりょう とりにく とうふ あじ みそ	こめ あぶら こめこ コーンフレーク さといも さとう ごま	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ こまつな しょうが こんにやく	722	28.9	24日 クリスマス イブ 	
9	水	○	スパゲッティミートソース キャベツとブロッコリーのサラダ みかん	ぶたにく だいず だいずいんりょう	こめこめん オリーブあぶら あぶら さとう	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー みかん	647	20.2	24日 クリスマス イブ 	
10	木	○	ごはん すきやきふう ちくわのマヨネーズやき キャベツとこまつなのおひたし	だいずいんりょう ぶたにく やきとうふ ちくわ あおのり かつおぶし	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ほししいたけ しらたき はくさい ながねぎ キャベツ こまつな にんじん えのきたけ	600	26.2	24日 クリスマス イブ 	
11	金	○	ごはん さつまじる たらのあまずあんかけ はくさいともやしのサラダ	だいずいんりょう とりにく とうふ みそ たら	こめ あぶら さつまいも でんぶん さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ あさつき はくさい こまつな もやし	637	24.9	24日 クリスマス イブ 	
14	月	○	ごはん やさいスープ ハンバーグデミグラスソース ミックスフルーツ	だいずいんりょう ベーコン ぶたにく だいず とうにゅう	こめ じゃがいも こめパンこ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ パセリ マッシュルーム りんご もも パインアップル レモン	708	26.8	24日 クリスマス イブ 	
15	火	○	きびごはん ぼかぼかとんじる ぎんざけのしおやき ひじきととりにくのごもくに	だいずいんりょう ぶたにく とうふ みそ さけ とりにく ちくわ あぶらあげ だいず ひじき	こめ きび あぶら じゃがいも さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ぶなしめじ ながねぎ こまつな えだまめ	680	33.1	24日 クリスマス イブ 	
16	水	○	こめこまるパン スコッチブロス メルルーサのフライ アーモンドサラダ	だいずいんりょう とりにく メルルーサ	こめこパン あぶら むぎ じゃがいも こめこ コーンフレーク アーモンド さとう	セロリー たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ こまつな	702	24.7	24日 クリスマス イブ 	
17	木	○	ごはん トックスープ ぶたキムチいため フルーツあんにとんどうふ	だいずいんりょう とりにく ぶたにく みそ かんてん とうにゅう	こめ あぶら でんぶん トックもち ごまあぶら さとう	にんじん はくさい きくらげ チンゲンサイ ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ もやし ぶなしめじ えのきたけ いら はくさいキムチ りんご もも パインアップル レモン	669	27.0	24日 クリスマス イブ 	
18	金	イ	ツナピラフ かぶとじゃがいものとうにゅうスープ とりにくのマーレードやき かいそうサラダ	まぐるフレーク だいずいんりょう とりにく とうにゅう しるいんげんまめ かいそうミックス	こめ オリーブあぶら あぶら じゃがいも マーレード さとう	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく かぶ ほうれんそう キャベツ きゅうり	626	27.9	24日 クリスマス イブ 	
21	月	○	ごはん かぼちゃのみそしる さわらのゆずみそだれかけ こまつなとえのきのりあえ	だいずいんりょう あぶらあげ みそ さわら のり	こめ さとう あぶら	たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう ゆず えのきたけ キャベツ こまつな こんにやく	597	24.6	24日 クリスマス イブ 	
22	火	○	ごはん ちゅうかふうスープ いかのちゅうかソース だいこんとくきわかめのいために	だいずいんりょう やきぶた とうふ いか くきわかめ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ ながねぎ しょうが こんにやく だいこん	600	23.9	24日 クリスマス イブ 	
23	水	○	こめこライスパン ホワイトシチュー さけのこうそうパンこやき カラフルサラダ	だいずいんりょう とりにく とうにゅう さけ	こめこパン あぶら じゃがいも コーンスターチ オリーブあぶら コーンフレーク さとう	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ だいこん えだまめ コーン レモン	651	30.1	24日 クリスマス イブ 	
24	木	○	クリスマスピラフ ミネストローネ ローストチキン カリフラワーのサラダ クリスマスケーキ(にゅう・たまご・こむぎふしう)	ハム だいずいんりょう ベーコン とりにく	こめ あぶら さとう じゃがいも こめこマカロニ オリーブあぶら クリスマスケーキ	たまねぎ コーン あかピーマン ピーマン にんにく セロリー にんじん トマト しょうが キャベツ こまつな カリフラワー	663	26.3	24日 クリスマス イブ 	
給食回数 18 回							基準栄養量	650	26.8	24日 クリスマス イブ 
※ 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	650	26.8	24日 クリスマス イブ 

◎給食の実施日は学校によって異なります。

◎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。

◎12月分給食費の口座引き落としは、12月28日(月)です。

納め忘れのないように、残高の確認をお願いします。

◎豆乳欄の「イ」はイチゴ豆乳です。

 : 大皿を出す日です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

今月の地場野菜予定表

【福生市】 さつま芋、小松菜、人参、ほうれん草、白菜、キャベツ、大根、長ねぎ

【瑞穂町】 小松菜、青梗菜



学校給食予定献立表

(中学校・アレルギー給食)
福生市学校給食センター

令和2年度12月

日	曜	豆乳	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	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える				
1	火	○	ご飯 厚揚げといかの中華煮 こんにやくサラダ 青りんごゼリー	だいずいんりょう ぶたにくいか なまあげ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ こんにやく だいこん こまつな あおりんごゼリー	812	36.2	<p>7日 大雪 大雪は平野にも雪が降るころと言われます。寒さが一層増す時期です。おでんを食べて、体を温めましょう。おでんには、雪にちなんだ形をしている「かまぼこ」が入っています。探しながら食べてくださいね！</p>  <p>8日 具だくさんすいとん 米粉と豆腐を練って、すいとんをセンターで手作りします。2日の白玉スープの白玉も手作りです。</p> <p>15日 ぽかぽか豚汁 体を温かくする効果のある「しょうが」がたっぷり入った豚汁です。 ひじきと鶏肉の五目煮 いつものひじき煮に、鶏肉とちくわを入れました。一味違うので、ぜひ食べてみてください！</p>  <p>18日 福生市市制施行50周年記念式典前日 記念のシールを配布予定です。イチゴ豆乳に貼って飲んでください。</p>  <p>21日 冬至 冬至は1年で最も夜が長くなる日です。冬至の日の習慣にちなんだ食材が登場します。</p> <p>24日 クリスマスイブ</p>	
2	水	○	きなこ揚げパン 白玉入りスープ じゃこサラダ ミニトマト(2個)	きなこ だいずいんりょう ぶたにくとうふ ちりめんじゃこ	こめこパン あぶら さとう しらたまご ごまあぶら	しょうが にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ だいこん こまつな ミニトマト	900	26.0		
3	木	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 ほっけの塩焼き ごま和え	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ ほっけ	こめ じゃがいも ごま さとう	だいこん ながねぎ にんじん もやし えのきたけ こまつな	760	33.1		
4	金	○	カレーライス ツナサラダ みかん	ぶたにく だいずいんりょう まぐろフレーク	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ こまつな コーン みかん	905	28.4		
7	月	○	茶飯 おでん ししゃもカレー風味焼き(2本) からし和え	だいずいんりょう こんぶ なまあげ がんもどき ちくわ かまぼこ からふとししゃも	こめ さとう	だいこん こんにやく にんじん もやし こまつな	757	32.9		
8	火	○	ご飯 具だくさんすいとん 鱈フライ 里芋のごま味噌煮	だいずいんりょう とりにく とうふ あじ みそ	こめ あぶら こめこ コーンフレーク さといも さとう ごま	ごぼう にんじん だいこん ほしいたけ ながねぎ こまつな しょうが こんにやく	919	35.7		
9	水	○	スパゲッティミートソース キャベツとブロッコリーのサラダ みかん	ぶたにく だいず だいずいんりょう	こめこめん オリーブあぶら あぶら さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー みかん	813	24.3		
10	木	○	ご飯 すき焼き風煮 ちくわのマヨネーズ焼き キャベツと小松菜のお浸し	だいずいんりょう ぶたにく やきとうふ ちくわ あおのり かつおぶし	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ほしいたけ しらたき はくさい ながねぎ キャベツ こまつな にんじん えのきたけ	806	34.8		
11	金	○	ご飯 さつま汁 鱈の甘酢あんかけ 白菜ともやしのサラダ	だいずいんりょう とりにく とうふ みそ たら	こめ あぶら さつまいも でんぶん さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ あさつき はくさい こまつな もやし	791	32.0		
14	月	○	ご飯 野菜スープ ハンバーグデミグラスソース ミックスフルーツ	だいずいんりょう ベーコン ぶたにく だいず とうにゅう	こめ じゃがいも こめパンこ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ パセリ マッシュルーム りんご もも パイナップル レモン	840	29.7		
15	火	○	きびご飯 ぽかぽか豚汁 銀鮭の塩焼き ひじきと鶏肉の五目煮	だいずいんりょう ぶたにく とうふ みそ さけ とりにく ちくわ あぶらあげ だいず ひじき	こめ きび あぶら じゃがいも さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ぶなしめじ ながねぎ こまつな えだまめ	855	41.6		
16	水	○	米粉丸パン スコッチブロス メルルーサのフライ アーモンドサラダ	だいずいんりょう とりにく メルルーサ	こめこパン あぶら むぎ じゃがいも こめこ コーンフレーク アーモンド さとう	セロリー たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ こまつな さとう	812	30.4		
17	木	○	ご飯 トックスープ 豚キムチ炒め フルーツ杏仁豆腐	だいずいんりょう とりにく ぶたにく みそ かんてん とうにゅう	こめ あぶら でんぶん トックもち ごまあぶら さとう	にんじん はくさい きくらげ チンゲンサイ ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ もやし ぶなしめじ えのきたけ には はくさいキムチりんご もも パイナップル レモン	851	34.3		
18	金	イ	ツナピラフ かぶとじゃが芋の豆乳スープ 鶏肉のマーレード焼き 海藻サラダ	まぐろフレーク だいずいんりょう とりにく とうにゅう しろいんげんまめ かいそうミックス	こめ オリーブあぶら あぶら じゃがいも マーレード さとう	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく かぶ ほうれんそう キャベツ きゅうり	808	36.4		
21	月	○	ご飯 かぼちゃの味噌汁 鱈のゆず味噌だれかけ 小松菜とえのきののり和え	だいずいんりょう あぶらあげ みそ さわらのり	こめ さとう あぶら	たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう ゆず えのきたけ キャベツ こまつな こんにやく	761	32.0		
22	火	○	ご飯 中華風スープ いかの中華ソース 大根と茎わかめの炒め煮	だいずいんりょう やきぶた とうふ いか くわかめ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ ながねぎ しょうが こんにやく だいこん	762	30.7		
23	水	○	米粉スライスパン ホワイトシチュー 鮭の香草パン粉焼き カラフルサラダ	だいずいんりょう とりにく とうにゅう さけ	こめこパン あぶら じゃがいも コーンスターチ オリーブあぶら コーンフレーク さとう	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ だいこん えだまめ コーン レモン	889	40.4		
24	木	○	クリスマスピラフ ミネストローネ ローストチキン カリフラワーのサラダ クリスマスケーキ(乳・卵・小麦不使用)	ハム だいずいんりょう ベーコン とりにく	こめ あぶら さとう じゃがいも こめこマカロニ オリーブあぶら クリスマスケーキ	たまねぎ コーン あかピーマン ピーマン にんにく セロリー にんじん トマト しょうが キャベツ こまつな カリフラワー	814	32.9		
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。

◎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。

◎12月分給食費の口座引き落としは、12月28日(月)です。

納め忘れのないように、残高の確認をお願いします。

◎豆乳欄の「イ」はイチゴ豆乳です。

 : 大皿を出す日です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

<今月の地場野菜予定表>
【福生市】 さつま芋、小松菜、人参、ほうれん草、白菜、キャベツ、大根、長ねぎ
【瑞穂町】 小松菜、青梗菜

