

令和7年度12月

学校給食予定献立表

(小学校・食物アレルギー対応給食)
福生市学校給食センター

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となる (あかのためもの)	おもに体の調子を整える (みどりのためもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのためもの)			
1	月	○	ごはん とんじる さばのこうみやき こまつなともやしのおひたし	だいずいんりょう、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、じゃがいも、さとう ごまあぶら	596	24.2	11月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。今が旬の大豆で作ったおで んを食べて温まりましょう。
2	火	○	ごはん マーボー豆腐 かいそういりだいこんサラダ ぶどうゼリー	だいずいんりょう、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、ほししいちげ、にんじん だいこん、キャベツ	こめ、あぶら、さとう、でんぶ ごまあぶら、ぶどうゼリー	596	26.1	8日(月)「有難無業の日」 さつま汁に有機にんじんを使用 します。
3	水	○	てづくりきなことあげパン しらたまいりちゅうかスー ブ チンゲンサイとハムのサラダ	きなこと、だいずいんりょう ぶたにく、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	こめ、さとう、あぶら、でんぶ しらたまもち、ごまあぶら	603	17.6	大雪 「有難無業の日」 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 はなみかん	ぶたにく、だいず、レンズまめ だいずいんりょう	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、こめこ 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	659	21.3	10日(火)「タイの料理」 タイ料理から「ガバオライス」「ゲ ーンजूドウンセン」を紹介。
5	金	○	ちやめし おでん あじのカレーコーンフ레이크やき ぶゆやさいのゆずかあえ	だいずいんりょう、こんぶ 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、コーンフ레이크 さとう	586	25.8	16日(火)「タイの料理」 タイ料理から「ガバオライス」「ゲ ーンजूドウンセン」を紹介。
8	月	○	ごはん さつまじる ぶたにくのしょうがいため りんご	だいずいんりょう、とりにく とうふ、あぶらあげ、みそ、ぶたにく りんご	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	587	23.8	「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。
9	火	○	ごはん ごまキムチスー プ すとり フルーツあんにと豆腐	だいずいんりょう、ぶたにく とうふ、みそ、とりにく、かんでん とうにゅう	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 りんご、もも、ようなし、レモン	こめ、あぶら、ごま、ごまあぶら でんぶ、さとう	612	26.0	「ゲーンजूドウンセン」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	フ	トマトとうにゅうクリームパ ゲッティ マセドアンサラダ はなみかん	ベーコン、とうにゅういか だいずいんりょう(フルーツミックス) まぐろフ레이크	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	げんまいめん、あぶら、こめこ とうにゅうクリームゆ じゃがいも、さとう	653	19.9	「ゲーンजूドウンセン」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。
11	木	○	ごはん さわにわん めばるのあまからあんかけ いり豆腐	だいずいんりょう、ぶたにく めばる、ひじき、とうふ 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 ほししいちげ、コーン、えだまめ	こめ、あぶら、でんぶ、さとう	594	27.8	「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。
12	金	○	チキンライス コーンポタージュ カップコロケ キャベツとブロッコリーのサラダ	とりにく、だいずいんりょう ベーコン、とうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、グリーンピース、コーン 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、こめこ、じゃがいも さとう、コーンフ레이크 オリーブあぶら	621	22.2	19日(金)「タイの料理」 タイ料理から「ガバオライス」「ゲ ーンजूドウンセン」を紹介。
15	月	○	ごはん だいこんとあつあげのみそしる たらのあまずあんかけ にくじゃが	だいずいんりょう、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、でんぶ、あぶら、さとう じゃがいも	598	23.5	「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(タイのりょうり) ゲーンजूドウンセン(タイのりょうり) はなみかん	ぶたにく、だいず、レンズまめ だいずいんりょう、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	595	26.6	「かしわのじゅんじゅん」かしわ とりにく、しょうが、たまねぎ、 鶏肉をすき焼き風に味付けし た鍋料理です。鍋で煮るときに
17	水	○	ごもくあんかけめん コーンポテ ミックスフルーツ	ぶたにく、いか、だいずいんりょう ベーコン	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 りんご、もも、ようなし、レモン	ちゅうかめん(こめこ)、あぶら でんぶ、とうにゅうクリームゆ じゃがいも、さとう	626	23.9	「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	○	ごはん のつべいじる さんがやき ひじきとツナのあえもの	だいずいんりょう、とうふ かまぼこ、あじ、ぶたにく、みそ のり、ひじき、まぐろフ레이크	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、じゃがいも、でんぶ コーンフ레이크、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	619	26.8	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
19	金	○	ごはん うまめじる(しがけんのりょうり) わかさぎのからあげ かしわのじゅんじゅん(しがけんのりょうり)	だいずいんりょう、だいず あぶらあげ、みそ、わかさぎ とり、やきとうふ	にんじん、だいこん、かぶ ながねぎ、しょうが、ほししいちげ しらたき、はくさい、しゅんぎく	こめ、さといも、でんぶ、あぶら さとう	599	25.9	「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
22	月	○	ごはん とうじのみどしる ぶいじやがいものあけがらめゆずふうみ 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、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、でんぶ、じゃがいも あぶら、さとう	609	21.5	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	○	ふゆやさいのカー レーライス にんじんサラ ダ はなみかん	ぶたにく、だいず、レンズまめ だいずいんりょう まぐろフ레이크	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、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 こめ、さとう	650	21.1	11月24日(水)クリスマス クリスマス
24	水	コ	マルゲリータ豆腐あんぱ ン(こめこまるパン) (ウイナートマトソースとシュ レッドソース) (ゆでキャベツ) 「★」のかたのにんじんを さがしてね! やさしいスー プ クリスマスデザート	ウイナー、とうにゅう だいずいんりょう(コーヒー) ベーコン	にんにく、たまねぎ、バジル コーン、キャベツ、セロリ にんじん、えのきたけ、はくさい	こめこ、パン、オリーブあぶら さとう、こめこ とうにゅうクリームゆ、あぶら ノンエッグマヨネーズ げんまいシュレ ッド じゃがいも、こめこ、マカロニ クリスマスデザート	630	15.3	11月24日(水)クリスマス クリスマス
給食回数 18 回							基準栄養量		
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。							650 26.8		

- ◎給食の実施日は学校によって異なります。○：大皿を出す料理です。◆：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。
◎豆乳欄の「フ」はフルーツミックス豆乳、「コ」はコーヒー豆乳です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター
(電話) 042-551-8351

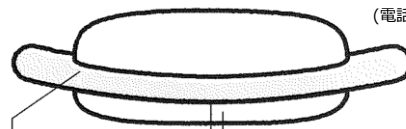
24日(水)は、福生第一小学校の6年生が考えたオリジナル福生ドッグを給食で作ります。

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！

いつもとちがう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シュレッド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、
「大摩摩ハム」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、ねぎも「福生ドッグガイド」(福生市商工会)より引用
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

令和7年度12月

学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)

福生市学校給食センター

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 小松菜とやしのおひたし	だいずいんりょう、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、じゃがいも、さとう ごまあぶら	756	29.5	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	だいずいんりょう、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	754	33.3	
3	水	○	手作りきんご揚げパン 白玉入り中華スープ チンゲン菜とハムのサラダ	きなこ、だいずいんりょう ぶたにく、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	こめ、さとう、あぶら、でんぶん しらたまも、ごまあぶら	774	21.5	11日(金)大雪 8日(月)「有機農業の日」 さつまいも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、だいず、レンズまめ だいずいんりょう	にんにく、たまねぎ、にんじん ぶなしめじ、トマ、きゅうり みかん	こめ、むぎ、あぶら、こめこ 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	849	26.4	
5	金	○	茶飯 おでん 鰯のかレーコーンフ레이크焼き 冬野菜のゆずか和え	だいずいんりょう、こんぶ 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、コーンフ레이크 さとう	758	32.5	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」「ゲーンジュードウンセン」を紹介。
8	月	○	ご飯 さつまいも 豚肉の生姜炒め りんご	だいずいんりょう、とりにく とうふ、あぶらあげ、みそ、ぶたにく りんご	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	749	30.1	
9	火	○	ご飯 ごまキムチスープ 酢豚 フルーツ杏仁豆腐	だいずいんりょう、ぶたにく とうふ、みそ、とりにく、かんてん とうにゅう	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、にら、にんじん たまねぎ、ピーマン りんご、もも、ようなし、レモン	こめ、あぶら、ごま、ごまあぶら でんぶん、さとう	788	33.1	「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。「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。
10	水	フ	トマト豆乳クリームスパゲッティ マセドンサラダ 花みかん	ベーコン、とうにゅう、いか だいずいんりょう(フルーツミックス) まぐろフ레이크	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	げんまいめん、あぶら、こめこ とうにゅうクリームゆ じゃがいも、さとう	831	25.1	
11	木	○	ご飯 沢煮 めばるの甘辛あんかけ 炒り豆腐	だいずいんりょう、ぶたにく めばる、ひじき、とうふ 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、コーン、えだまめ	こめ、あぶら、でんぶん、さとう	771	36.4	19日(金)食育の日 滋養系の料理、地産野菜の日 「打ち豆汁」打ち豆の入った具だくさんの味噌汁です。「かしわのじゅんじゅん」かしわ(鶏肉)をすき焼き風に味付けした鍋料理です。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。
12	金	○	チキンライス コーンポタージュ カップコロッケ キャベツとブロッコリーのサラダ	とりにく、だいずいんりょう ベーコン、とうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、グリーンピース、コーン 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、こめこ、じゃがいも さとう、コーンフ레이크 オリーブあぶら	806	27.9	
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	だいずいんりょう、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、でんぶん、あぶら、さとう じゃがいも	806	31.0	22日(月)冬至 冬至は1年で星が最も短くなる日です。冬至に、かぼちゃ(別名「なきん」)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いうい伝えがあります。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。
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、だいず、レンズまめ だいずいんりょう、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	810	31.3	
17	水	○	五目あんかけ麺 コーンポテト ミックスフルーツ	ぶたにく、いか、だいずいんりょう ベーコン	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 りんご、もも、ようなし、レモン	ちゅうかめん(こめこ)、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	814	31.5	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	だいずいんりょう、とうふ かまぼこ、あじ、ぶたにく、みそ のり、ひじき、まぐろフ레이크	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、じゃがいも、でんぶん コーンフ레이크、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	818	31.8	
19	金	○	ご飯 打ち豆汁(滋養系の料理) わかさぎのから揚げ かしわのじゅんじゅん(滋養系の料理)	だいずいんりょう、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、さといも、でんぶん、あぶら さとう	822	32.1	24日(水)クリスマス献立
22	月	○	ご飯 冬至の味噌汁 ぶいじが芋の揚げがらめゆず風味 小松菜とえのきののりおえ	だいずいんりょう、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、でんぶん、じゃがいも あぶら、さとう	826	32.3	
23	火	○	冬野菜カレーライス にんじんサラダ 花みかん	ぶたにく、だいず、レンズまめ だいずいんりょう まぐろフ레이크	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、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 こめ、さとう	830	32.6	24日(水)クリスマス献立
24	水	コ	マルゲリータ風福生ドッグ(米粉丸パン) (ウインナートマトソースとシュレッドソース) (ゆでキャベツ) 野菜スープ グレイスマステート(乳・卵・小麦不使用)	ウインナー、とうにゅう だいずいんりょう(コーヒー) ベーコン	にんにく、たまねぎ、バジル コーン、キャベツ、セロリ にんじん、えのきたけ、はくさい	こめ、コーン、オリーブあぶら さとう、こめこ とうにゅうクリームゆ、あぶら ノンエッグマヨネーズ げんまいシュレッド じゃがいも、こめこマカロニ クリスマスデザート	834	32.8	
給食回数 18 回									24日(水)クリスマス献立
※ 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。●：大皿を出す料理です。◆：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。

●豆乳欄の「フ」はフルーツミックス豆乳、「コ」はコーヒー豆乳です。

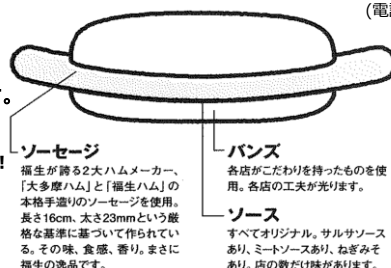
24日(水)は、福生第一小学校の6年生が考えたオリジナル福生ドッグを給食で作ります。

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！

いつもとちがう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シュレッド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。店の数だけ異なります。

1 みんなで楽しく食べよう

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