

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	こん 献 立 名	おも な 材 料 と そ の 働 き			エネ ルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	こんだて 献立メモ
				からだ おもに体をつくるものとなる (あかのたべもの)	からだ ちようし ととの おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)			
1 月	○	ごはん どんどんじる さばのこうみやき こまつなともやしのおひたし	だいすいんりょう、ぶたにく とうふ、みそさば、かつおぶし	しようが、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、じゃがいも、さとう ごまあぶら	596	24.2	いつか きんないせつのほか 5日(金)大量(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	○	ごはん マーボーどうふ かいそうりいだいこんサラダ ぶどうゼリー	だいすいんりょう、ぶたにく ぶたレバー、だいすい、みそ、とうふ かいそうミックス	しようが、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	596	26.1	11月(火)秋の味覚 いちじく 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。	
3 水	○	てづくりきなこあげパン しらたまいりちゅうかスープ チンゲンサイヒームのサラダ	きなこ、だいすいんりょう 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	こめこさとう、あぶら、でんぶん しらたまもち、ごまあぶら	603	17.6	11月(水)秋の味覚 いちじく 12月(木)大雪の日 いちじく 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 ホテナサラダ はなみかん	ぶたにく、だいすい、レンズまめ だいすいんりょう	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	8日(月)有機農業の日 じる ゆうき さつま汁に有機にんじんを使用 します。	
5 金	○	ちゃんめし おでん あじのカレーコーンフレークやき ふくやさいのゆずかあえ	だいすいんりょう、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、こんにゃく パセリ、はくさい、こまつな、ゆず	こめ、あぶら、コーンフレーク さとう	586	25.8	10月(火)タイの料理 じる ゆうき 16日(火)タイの料理 じる ゆうき 6小6年生が学習した世界の 料理から「ガバオライス」「ゲー ンジードウンセン」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	だいすいんりょう、とりにく とうふ、あぶらあげ、みそ、ぶたにく	しようが、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	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 すりとり フルーツあんにんどうふ	だいすいんりょう、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、しおが、だいこん えのきのたけ、はくさいキムチ ながねぎ、にんじん、たまねぎ 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	612	26.0	「ゲンジードウンセン」はタ イ風の春雨スープです。タイ語 で「ゲーン」はスープ、「ジー」 は薄味、「ウンセン」は春雨とい う意味です。	
10 水	フ	トマトとうにゅうクリームスパゲッティ マセドアンサラダ はなみかん	ベーコン、とうにゅう、いか だいすいんりょう(フルーツミックス) 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	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	9月(火)食育の日 じる ゆうき 19日(金)金魚の日 じる ゆうき 滋賀県の料理、地場野菜の日 じる ゆうき 「打ち豆汁」打ち豆豆の入った具 みぞし汁です。	
11 木	○	ごはん さわにわん めばるのあまからあんかけ いりどうふ	だいすいんりょう、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 えのきのたけ、こまつな、しおが 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	594	27.8	「ゲーン」はスープ、「ジー」 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 コーンボンタージュ カップロッケ キャベツとブロッコリーのサラダ	とりにく、だいすいんりょう ベーコン、とうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、グリンピース、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、コーンフレーク オリーブあぶら	621	22.2	10月(火)タイの料理 じる ゆうき 19日(金)金魚の日 じる ゆうき 滋賀県の料理、地場野菜の日 じる ゆうき 「打ち豆汁」打ち豆豆の入った具 みぞし汁です。	
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 にくじやが	だいすいんりょう、なまあげ、みそ わかれめ、たら、ぶたにく	だいこん、ながねぎ、しおが 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	598	23.5	22日(月)冬至 じる ゆうき 冬至は1年で最も短くなる 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幸 運になるという言い伝えがあり ます。また、「ゆず湯」に入浴する 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(タイのりょうり) ゲンジードウンセン(タイのりょうり) はなみかん	ぶたにく、だいすい、レンズまめ だいすいんりょう、なまあげ	にんにく、しおが、たまねぎ エリンギ、きビーマン あかビーマン、ビーマン、にんじん たけのこ、もやし、チングエンサイ 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	22日(月)冬至 じる ゆうき 冬至は1年で最も短くなる 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幸 運になるという言い伝えがあり ます。また、「ゆず湯」に入浴する 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。	
17 水	○	ごもくあんかけめん コーンポテト ミックスフルーツ	ぶたにく、いか、だいすいんりょう ベーコン	にんにく、しおが、にんじん たまねぎ、きくらげ、はくさい チングエンサイ、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	626	23.9	24日(火)クリスマス献立 じる ゆうき 24日(水)クリスマス献立 じる ゆうき 「かしわのじゅんじゅん」と聞くことか ら名づけられました。	
18 木	○	ごはん だいこんじ さんかく ひじきとツナのあえもの	だいすいんりょう、とうふ、 かまぼこ、あじ、ぶたにく、みそ のり、ひじき、まぐろフレーク	にんじん、だいこん、なめこ ながねぎ、しおが、たまねぎ はくさい、こまつな	こめ、じゃがいも、でんぶん コーンフレーク、あぶら、さとう ごまあぶら、ノンエッグマヨネーズ	619	26.8	22日(月)冬至 じる ゆうき 冬至は1年で最も短くなる 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幸 運になるという言い伝えがあり ます。また、「ゆず湯」に入浴する 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	○	ごはん うちまじる(しがけんのりょうり) わかさぎのかからあげ かわさぎのしゅんじゅん(しがけんのりょうり)	だいすいんりょう、だいすい あぶらあげ、みそわかさぎ とりにく、やきどうふ	にんじん、だいこん、かぶ ながねぎ、しおが、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	599	25.9	22日(月)冬至 じる ゆうき 冬至は1年で最も短くなる 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幸 運になるという言い伝えがあり ます。また、「ゆず湯」に入浴する 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	○	ごはん とうじのみぞしる ぶいとじやがいのあけがらめゆづふうみ こまつなとえのきのりあえ	だいすいんりょう、あぶらあげ みそ、ぶりのり	にんじん、だいこん、れんこん こんにゃく、かぼちゃ、ゆず えのきのたけ、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	609	21.5	22日(月)冬至 じる ゆうき 冬至は1年で最も短くなる 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幸 運になるという言い伝えがあり ます。また、「ゆず湯」に入浴する 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	○	ふゆやさいのカレーライス にんじんサラダ はなみかん	ぶたにく、だいすい、レンズまめ だいすいんりょう まぐろフレーク	にんにく、しおが、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 こめこさとう	650	21.1	24日(火)クリスマス献立 じる ゆうき 24日(水)クリスマス献立 じる ゆうき 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	コ	マルゲリータふうふっさドッグ(こめこまきのパン) (ワインアートソースとショウガソース) (ゆでキャベツ) ☆のかたちにんじんを やさいスープ クリスマスデザート(にゅう・たまご・こむぎふし よう)	ウイナー、とうにゅう だいすいんりょう(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、セロリー にんじん、えのきのたけ、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 けんまい・ショウガ じゃがいも、こめこマカロニ クリスマスデザート	630	15.3	24日(水)クリスマス献立 じる ゆうき 24日(木)クリスマス献立 じる ゆうき 1みんなで楽し く食べよう 11月(火)秋の味覚 いちじく 12月(木)大雪の日 いちじく 13月(金)金魚の日 じる ゆうき 14月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 15月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 16月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 17月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 18月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 19月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 20月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 21月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 22月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 23月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 24月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 25月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 26月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 27月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 28月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 29月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 30月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 31月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 32月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 33月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 34月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 35月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 36月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 37月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 38月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 39月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 40月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 41月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 42月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 43月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 44月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 45月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 46月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 47月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 48月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 49月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 50月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 51月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 52月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 53月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 54月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 55月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 56月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 57月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 58月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 59月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 60月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 61月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 62月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 63月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 64月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 65月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 66月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 67月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 68月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 69月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 70月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 71月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 72月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 73月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 74月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 75月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 76月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 77月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 78月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 79月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 80月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 81月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 82月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 83月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 84月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 85月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 86月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 87月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 88月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 89月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 90月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 91月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 92月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 93月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 94月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 95月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 96月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 97月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 98月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 99月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 100月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 101月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 102月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 103月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 104月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 105月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 106月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 107月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 108月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 109月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 110月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 111月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 112月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 113月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 114月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 115月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 116月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 117月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 118月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 119月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 120月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 121月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 122月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 123月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 124月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 125月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 126月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 127月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 128月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 129月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 130月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 131月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 132月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 133月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 134月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 135月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 136月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 137月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 138月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 139月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 140月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 141月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 142月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 143月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 144月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 145月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 146月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 147月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 148月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 149月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 150月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 151月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 152月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 153月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 154月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 155月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 156月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 157月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 158月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 159月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 160月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 161月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 162月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 163月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 164月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 165月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 166月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 167月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 168月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 169月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 170月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 171月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 172月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 173月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 174月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 175月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 176月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 177月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 178月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 179月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 180月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 181月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 182月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 183月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 184月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 185月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 186月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 187月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 188月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 189月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 190月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 191月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 192月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 193月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 194月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 195月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 196月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 197月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 198月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 199月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 200月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 201月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 202月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 203月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 204月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 205月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 206月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 207月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 208月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 209月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 210月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 211月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 212月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 213月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 214月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 215月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 216月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 217月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 218月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 219月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 220月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 221月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 222月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 223月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 224月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 225月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 226月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 227月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 228月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 229月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 230月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 231月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 232月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 233月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 234月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 235月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 236月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 237月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 238月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 239月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 240月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 241月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 242月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 243月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 244月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 245月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 246月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 247月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 248月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 249月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 250月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 251月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 252月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 253月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 254月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 255月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 256月(金)クリスマス献立 じる ゆうき 257月(水)クリスマス献立 じる ゆうき 258月(木)クリスマス献立 じる ゆうき 259	

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	おもに主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	こんだて 献立メモ
				からだ 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 鰯の香味焼き 小松菜ともやしのおひたし	だいすいんりょう、ぶたにくとうふ、みそ、さば、かつおぶし	しょうが、ごぼう、こんにゃくにんじん、だいこん、ながねぎもやし、こまつな	こめじやがいも、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	だいすいんりょう、ぶたにくぶたレバー、だいすい、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	○	手作りきなこ揚げパン 白玉入り中華スープ チンゲン菜とハムのサラダ	きなこ、だいす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、しらたまもち、ごまあぶら	774	21.5	11月(水)おひなさま おひなさま おひなさま
4	木	○	ハヤシライス ボテトサラダ 花みかん	ぶたにく、だいすい、レンズまめだいすいんりょう	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やがいも、ノンエッグマヨネーズ	849	26.4	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 鰯のカレーコーンフレーク焼き 冬野菜のゆずか和え	だいすいんりょう、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、あぶら、コーンフレークさとう	758	32.5	10月(火)秋の野菜 秋の野菜 秋の野菜
8	月	○	ご飯 さつま汁 豚肉の生姜炒め りんご	だいすいんりょう、とりにくとうふ、あぶらあけ、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、きりはしだいこん、りんご	こめ、あぶら、さつまいも、さとう	749	30.1	16日(火)タイの料理 六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。
9	火	○	ご飯 ごまキムチスープ 酢鶏 フルーツ杏仁豆腐	だいすいんりょう、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、しょウガ、だいこんえのきだけ、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、日本語でひき肉のパジル炒めご飯のことです。「ゲ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 マセドアンサラダ 花みかん	ベーコン、とうにゅう、いかだいすいんりょう(フルーツミックス)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	げんまいめん、あぶら、こめことうにゅうクリームゆじやがいも、さとう	831	25.1	
11	木	○	ご飯 沢煮椀 めばるの甘辛あんかけ 炒り豆腐	だいすいんりょう、ぶたにくめばる、ひじき、とうふ、かつおぶし	きりはしだいこん、にんじんえのきだけ、こまつな、しようが、ほしこいたけ、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 滋賀県の料理、地場野菜の日
12	金	○	チキンライス コンポタージュ 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、だいすいんりょうベーコン、とうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、グリンピース、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、こめこじやがいもさとう、コーンフレークオリーブあぶら	806	27.9	「打ち豆汁」打ち豆の入った具ださんの味噌汁です。 「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。
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	だいすいんりょう、なまあげ、みそわかめたら、ぶたにく	だいこん、ながねぎ、しようが、たまねぎ、にんじん、しらたきさやひんげん	こめ、でんぶん、あぶら、さとうじやがいも	806	31.0	9月(水)薬味を応援しよう 薬味を応援しよう
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、だいすい、レンズまめだいすいんりょう、なまあげ	にんにく、しょウガ、たまねぎエリンギ、きびピーマン、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	22日(月)冬至 冬至は1年で屋が最も短くなる日です。冬至に、かほぢや(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。
17	水	○	五目あんかけ麺 コーンポテト ミックスフレーブ	ぶたにく、いか、だいすいんりょうベーコン	にんにく、しょウガ、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やがいも、さとう	814	31.5	
18	木	○	ご飯 のべい汁 さんが焼きひじきとツナの和え物	だいすいんりょう、とうふ、かまぼこ、あじ、ぶたにく、みそりの、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	こめじやがいも、でんぶん、コーンフレーク、あぶら、さとう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(滋賀県の料理) わかさぎのかから揚げ かしわのじゅんじゅん(滋賀県の料理)	だいすいんりょう、だいすいあぶらあげ、みそ、わかさぎとりにく、やきどうふ	にんじん、だいこん、かぶ、ながねぎ、しようが、ほしこいたけ、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	
22	月	◆	ご飯 冬至の味噌汁 ぶりとじゅが芋の揚げからめゆず風味 小松菜とえのきのり和え	だいすいんりょう、あぶらあげ、みそ、ぶりのり	にんじん、だいこん、れんこん、こんにゃく、かぼちゃ、ゆずえのきだけ、はくさい、こまつな	こめ、でんぶん、じやがいも、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、だいすい、レンズまめだいすいんりょうまぐろフレーク	にんにく、しょウガ、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、こめこさとう	830	32.6	24日(水)クリスマス献立 みんなで楽しめよう
24	水	コ	マルゲリータ風福生ドッグ(米粉丸パン) (ワインナートマドソースとショーレッドソース) (ゆでキャベツ) 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、とうにゅうだいすいんりょう(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、セロリーにんじん、えのきだけ、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、げんまいシユレッドじやがいも、こめこマカロニクリスマスデザート	834	32.8	福生市学校給食センター(電話) 042-551-8351
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。○：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。

◎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。

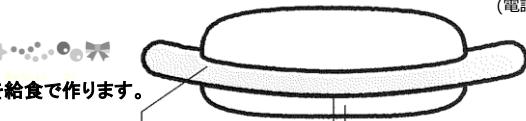
24日(水)は、福生第一小学校の6年生が考えたオリジナル福生ドッグを給食で作ります。

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！

いつもど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ークリ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、「大多摩ハム」と「福生ハム」の本格手造りのソーセージを使用。長さ16cm、大きさ23mmという嚴格な基準に基づいて作られています。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。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター(電話) 042-551-8351



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