令和8年度12月

学校給食予定献立表(案)

（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 おもに体をつくるもとになる（あかのたべもの）	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になる（きいろのたべもの）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ
1	火	○	ごまわかめごはん 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	わかめ,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,こんにゃく にんじん,だいこん,ながねぎ もやし,えのきたけ,こまつな	こめ,ごま,じゃがいも,さとう ごまあぶら	616	25.3	**7日(月)【大雪】** 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	水	○	**アメリカンふっさドッグ（こめこまるパン）** **（ウインナーBBQソースとシュレッドソース）** **（ゆでキャベツとコーン）** カレーふうみミネストローネ	だいずいんりょう,ウインナー とうにゅう,ベーコン	にんにく,キャベツ,コーン セロリー,たまねぎ,にんじん トマト,パセリ	こめこパン,オリーブあぶら さとう,でんぷん,こめこ とうにゅうクリームゆ,あぶら げんまいシュレッド,じゃがいも こめこマカロニ	690	17.7	**8日(火)【有機野菜の日】** もずくの和風スープと冬野菜のゆず香和えに有機にんじんを使用します。
3	木	○	ごはん こまつなとあぶらあげのみそしる いわしのさんがやき すきやきふうに	だいずいんりょう,あぶらあげ みそ,わかめ,いわし,とりにく のり,ぶたにく,やきどうふ	だいこん,こまつな,しょうが ながねぎ,たまねぎ,ほししいたけ しらたき,はくさい,しゅんぎく	こめ,コーンフレーク,あぶら でんぷん,さとう	620	33.0	
4	金	い	ふゆやさいのカレーライス コールスローサラダ はなみかん	ぶたにく,ぶたレバー,だいず レンズまめ だいずいんりょう(いちご)	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,コーン,みかん	こめ,むぎ,あぶら,さつまいも こめこ,オリーブあぶら,さとう	646	16.6	**18日(金)食育の日(19日)【長野県の料理】** **「信州きのこご飯」**長野県発祥の人工栽培ぶなしめじ、干ししいたけ、まいたけなど、きのこをふんだんに使ったしょうゆ味の炊き込みご飯です。 **「信州みその凍み豆腐汁」**旬の冬野菜と長野県の農村で生まれた伝統食品の凍み豆腐を使ったみそ汁です。 **「山賊焼き」**長野県の郷土料理山賊焼きは、鶏肉をにんにくやしょうがの効いたしょうゆだれに漬け込み、衣をつけて揚げた料理です。名前の由来は、山賊が物を取り上げることから「鶏揚げる」にかけたという説があります。 **【地場野菜の日】** 福生市の農家さんが丹精込めて作ったおいしい野菜を提供します。
7	月	○	ちゃめし **おでん** ぶたにくのあまからだれ えだまめとひじきのサラダ	だいずいんりょう,こんぶ なまあげ,あげボール,かまぼこ ぶたにく,ひじき	にんじん,だいこん,こんにゃく しょうが,りんご,キャベツ こまつな,えだまめ	こめ,あぶら,さとう	606	26.9	
8	火	○	きつねごはん **もずくのわふうスープ** ちくわのマッシュポテトやき(2ほん) **ふゆやさいのゆずかあえ**	あぶらあげ,だいずいんりょう ぶたにく,もずく,ちくわ	えだまめ,にんじん,だいこん えのきたけ,こまつな,はくさい ゆず	こめ,さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも,あぶら	598	23.2	
9	水	○	ココアあげパン ほうれんそうのとうにゅうクリームスープ ウインナーとしろいんげんまめのトマトに	だいずいんりょう,ベーコン とうにゅう,ウインナー しろいんげんまめ	たまねぎ,にんじん,エリンギ かぶ,ほうれんそう,にんにく トマト	こめこパン,あぶら,さとう じゃがいも,こめこ とうにゅうクリームゆ オリーブあぶら	709	20.4	
10	木	○	ごはん さわにわん さけのわふうムニエル いりどうふ	だいずいんりょう,ぶたにく あぶらあげ,さけ,ひじき,とうふ かつおぶし	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,こめこ,さとう とうにゅうクリームゆ,でんぷん	577	29.8	
11	金	○	ごはん わかめとたまねぎのみそしる おろしハンバーグ ツナサラダ	だいずいんりょう,なまあげ,みそ わかめ,ぶたにく,とうふ とうにゅう,まぐろフレーク	たまねぎ,にんじん,だいこん キャベツ,きゅうり,コーン	こめ,コーンフレーク,あぶら さとう	619	28.0	
14	月	○	ごはん ちゅうかコーンスープ すどり みかんゼリー	だいずいんりょう,ベーコン とりにく	たまねぎ,コーン,チンゲンサイ ながねぎ,しょうが,にんじん ピーマン	こめ,でんぷん,ごまあぶら あぶら,さとう,みかんゼリー	601	22.7	
15	火	○	ごはん だいこんとあつあげのみそしる めばるのあまからあんかけ じゃがいものうまに	だいずいんりょう,なまあげ,みそ わかめ,めばる,ぶたにく さつまあげ	だいこん,ながねぎ,しょうが にんじん,たまねぎ,さやいんげん	こめ,でんぷん,あぶら,さとう じゃがいも	623	28.0	
16	水	○	ごもくあんかけめん コーンポテト フルーツあんにんどうふ	ぶたにく,いか,だいずいんりょう ベーコン,かんてん,とうにゅう	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,パセリ,コーン りんご,もも,ようなし,レモン	ちゅうかめん(こめこ),あぶら でんぷん,とうにゅうクリームゆ じゃがいも,さとう	636	24.1	
17	木	○	ハヤシライス キャベツとブロッコリーのサラダ はなみかん	ぶたにく,ぶたレバー,だいず 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,キャベツ ブロッコリー,みかん	こめ,むぎ,あぶら,さとう,こめこ とうにゅうクリームゆ オリーブあぶら	621	21.5	**22日(火)【冬至】** 冬至は、1年で昼の時間が最も短くなる日です。昔から冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。かぼちゃは、昔は冬にとれる野菜が少なかったことから、栄養をとるために大切にされてきました。また、「ん」のつく食べ物を食べると運がよくなるとも言われています。給食では、冬至にちなんで、かぼちゃやれんこんなど、「ん」のつく食材を取り入れたみそ汁と、ゆず風味のたらのゆずあんかけを作ります。
18 ◆	金	○	**しんしゅうきのこごはん(ながのけんのりょうり)** **しんしゅうみそのしみどうふじる(ながのけんのりょうり)** **さんぞくやき(ながのけんのりょうり)** じゃこサラダ	あぶらあげ,だいずいんりょう ぶたにく,こうやどうふ,みそ わかめ,とりにく,ちりめんじゃこ こんにゃくかんてん	ぶなしめじ,ほししいたけ まいたけ,にんじん,たまねぎ はくさい,しょうが,にんにく だいこん,きゅうり	こめ,あぶら,さつまいも でんぷん,さとう	600	24.3	
21	月	○	ごはん マーボーどうふ かいそういりだいこんサラダ いちごヨーグルトふうみぜリー	だいずいんりょう,ぶたにく,みそ とうふ,かいそうミックス かんてん,とうにゅう	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,レモン	こめ,あぶら,さとう,でんぷん ごまあぶら,いちごジャム	602	26.6	
22 ◆	火	○	ごはん **とうじのみそしる** **たらのゆずあんかけ** じゃがいものそぼろに	だいずいんりょう,あぶらあげ みそ,たら,ぶたにく	にんじん,だいこん,れんこん こんにゃく,かぼちゃ,ゆず しょうが,たまねぎ,えだまめ	こめ,でんぷん,あぶら,さとう じゃがいも	596	24.8	
23	水	○	とうにゅうクリームスパゲッティ ポテトサラダ あおりんごゼリー	ベーコン,レンズまめ,とうにゅう いか,だいずいんりょう	にんにく,たまねぎ,にんじん ほうれんそう,きゅうり	げんまいパスタスパゲッティ 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 あおりんごゼリー	710	19.7	**24日(木)クリスマス献立(25日)**
24	木	コ	**クリスマスピラフ** ポトフ **ローストチキン** カラフルサラダ **クリスマスデザート(にゅう・たまご・こむぎふしょう)** 「☆」のかたちのにんじんをさがしてみてね！	ハム,だいずいんりょう(ココア) ぶたにく,ウインナー,とりにく	たまねぎ,あかピーマン グリンピース,セロリー にんじん,キャベツ,にんにく しょうが,だいこん,きゅうり えだまめ	こめ,とうにゅうクリームゆ あぶら,じゃがいも,さとう クリスマスカップデザート	598	24.9	
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	650	26.8	

◎給食の実施日は学校によって異なります。(皿)：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「い」はいちご豆乳、「コ」はココア豆乳です。

《問合せ先》
福生市学校給食センター
(電話) 042-551-8351

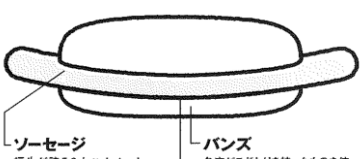
2日(水)は、福生第一小学校の6年生が考えたオリジナル福生ドッグを給食で作ります。

「アメリカン福生ドッグ」

今回のオリジナル福生ドッグの特徴は…

みんなが好きなBBQ(バーベキュー)ソースと、チーズソース(アレルギー対応給食はシュレッドソース)のコラボレーションです。いつもとちがう福生ドッグを楽しんでくださいね！

米粉パンにキャベツの具、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、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。

バンズ
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。店の数だけ味があります。

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

（中学校・食物アレルギー対応給食）

学校給食予定献立表(案)

令和8年度12月

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：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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	火	○	ごまわかめご飯 豚汁 さばの香味焼き 小松菜ともやしのおひたし	わかめ,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,こんにゃく にんじん,だいこん,ながねぎ もやし,えのきたけ,こまつな	こめ,ごま,じゃがいも,さとう ごまあぶら	771	30.7
2	水	○	**アメリカン福生ドッグ（米粉丸パン）** **(ウインナーBBQソースとシュレッドソース)** **(ゆでキャベツとコーン)** カレー風味ミネストローネ	だいずいんりょう,ウインナー とうにゅう,ベーコン	にんにく,キャベツ,コーン セロリー,たまねぎ,にんじん トマト,パセリ	こめこパン,オリーブあぶら さとう,でんぷん,こめこ とうにゅうクリームゆ,あぶら げんまいシュレッド,じゃがいも こめこマカロニ	814	21.1
3	木	○	ご飯 小松菜と油揚げのみそ汁 いわしのさんが焼き すき焼き風煮	だいずいんりょう,あぶらあげ みそ,わかめ,いわし,とりにく のり,ぶたにく,やきどうふ	だいこん,こまつな,しょうが ながねぎ,たまねぎ,ほししいたけ しらたき,はくさい,しゅんぎく	こめ,コーンフレーク,あぶら でんぷん,さとう	755	38.3
4	金	い	冬野菜のカレーライス コールスローサラダ 花みかん	ぶたにく,ぶたレバー,だいず レンズまめ だいずいんりょう(いちご)	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,コーン,みかん	こめ,むぎ,あぶら,さつまいも こめこ,オリーブあぶら,さとう	829	21.7
7	月	○	茶飯 **おでん** 豚肉の甘辛だれ 枝豆とひじきのサラダ	だいずいんりょう,こんぶ なまあげ,あげボール,かまぼこ ぶたにく,ひじき	にんじん,だいこん,こんにゃく しょうが,りんご,キャベツ こまつな,えだまめ	こめ,あぶら,さとう	772	33.7
8	火	○	きつねご飯 **もずくの和風スープ** ちくわのマッシュポテト焼き(2本) **冬野菜のゆずか和え**	あぶらあげ,だいずいんりょう ぶたにく,もずく,ちくわ	えだまめ,にんじん,だいこん えのきたけ,こまつな,はくさい ゆず	こめ,さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも,あぶら	748	26.9
9	水	○	ココア揚げパン ほうれん草の豆乳クリームスープ ウインナーと白いんげん豆のトマト煮	だいずいんりょう,ベーコン とうにゅう,ウインナー しろいんげんまめ	たまねぎ,にんじん,エリンギ かぶ,ほうれんそう,にんにく トマト	こめこパン,あぶら,さとう じゃがいも,こめこ とうにゅうクリームゆ オリーブあぶら	823	24.0
10	木	○	ご飯 沢煮椀 さけの和風ムニエル 炒り豆腐	だいずいんりょう,ぶたにく あぶらあげ,さけ,ひじき,とうふ かつおぶし	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,こめこ,さとう とうにゅうクリームゆ,でんぷん	750	39.1
11	金	○	ご飯 わかめと玉ねぎのみそ汁 おろしハンバーグ ツナサラダ	だいずいんりょう,なまあげ,みそ わかめ,ぶたにく,とうふ とうにゅう,まぐろフレーク	たまねぎ,にんじん,だいこん キャベツ,きゅうり,コーン	こめ,コーンフレーク,あぶら さとう	748	32.0
14	月	○	ご飯 中華コーンスープ 酢鶏 みかんゼリー	だいずいんりょう,ベーコン とりにく	たまねぎ,コーン,チンゲンサイ ながねぎ,しょうが,にんじん ピーマン	こめ,でんぷん,ごまあぶら あぶら,さとう,みかんゼリー	758	28.5
15	火	○	ご飯 大根と厚揚げのみそ汁 めばるの甘辛あんかけ じゃが芋のうま煮	だいずいんりょう,なまあげ,みそ わかめ,めばる,ぶたにく さつまあげ	だいこん,ながねぎ,しょうが にんじん,たまねぎ,さやいんげん	こめ,でんぷん,あぶら,さとう じゃがいも	791	34.0
16	水	○	五目あんかけ麺 コーンポテト フルーツ杏仁豆腐	ぶたにく,いか,だいずいんりょう ベーコン,かんてん,とうにゅう	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,パセリ,コーン りんご,もも,ようなし,レモン	ちゅうかめん(こめこ),あぶら でんぷん,とうにゅうクリームゆ じゃがいも,さとう	820	30.5
17	木	○	ハヤシライス キャベツとブロッコリーのサラダ 花みかん	ぶたにく,ぶたレバー,だいず 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,キャベツ ブロッコリー,みかん	こめ,むぎ,あぶら,さとう,こめこ とうにゅうクリームゆ オリーブあぶら	796	26.7
18◆	金	○	**信州きのこご飯(長野県の料理)** **信州みその凍み豆腐汁(長野県の料理)** **山賊焼き(長野県の料理)** じゃこサラダ	あぶらあげ,だいずいんりょう ぶたにく,こうやどうふ,みそ わかめ,とりにく,ちりめんじゃこ こんにゃくかんてん	ぶなしめじ,ほししいたけ まいたけ,にんじん,たまねぎ はくさい,しょうが,にんにく だいこん,きゅうり	こめ,あぶら,さつまいも でんぷん,さとう	778	31.1
21	月	○	ご飯 麻婆豆腐 海藻入り大根サラダ いちごヨーグルト風味ゼリー	だいずいんりょう,ぶたにく,みそ とうふ,かいそうミックス かんてん,とうにゅう	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,レモン	こめ,あぶら,さとう,でんぷん ごまあぶら,いちごジャム	775	33.9
22◆	火	○	ご飯 **冬至のみそ汁** **たらのゆずあんかけ** じゃが芋のそぼろ煮	だいずいんりょう,あぶらあげ みそ,たら,ぶたにく	にんじん,だいこん,れんこん こんにゃく,かぼちゃ,ゆず しょうが,たまねぎ,えだまめ	こめ,でんぷん,あぶら,さとう じゃがいも	762	30.3
23	水	○	豆乳クリームスパゲッティ ポテトサラダ 青りんごゼリー	ベーコン,レンズまめ,とうにゅう いか,だいずいんりょう	にんにく,たまねぎ,にんじん ほうれんそう,きゅうり	げんまいパスタスパゲッティ 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 あおりんごゼリー	905	24.1
24	木	コ	**クリスマスピラフ** ポトフ **ローストチキン** カラフルサラダ **クリスマスデザート(乳・卵・小麦不使用)** 「★」のかたちのにんじんをさがしてみてね！	ハム,だいずいんりょう(ココア) ぶたにく,ウインナー,とりにく	たまねぎ,あかピーマン グリンピース,セロリー にんじん,キャベツ,にんにく しょうが,だいこん,きゅうり えだまめ	こめ,とうにゅうクリームゆ あぶら,じゃがいも,さとう クリスマスカップデザート	750	30.9
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

献立メモ

7日(月)【大雪】
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。

8日(火)【有機野菜の日】
もずくの和風スープと冬野菜のゆず香和えに有機にんじんを使用します。

18日(金)食育の日(19日)
【長野県の料理】
「信州きのこご飯」長野県発祥の人工栽培ぶなしめじ、干ししいたけ、まいたけなど、きのこをふんだんに使ったしょうゆ味の炊き込みご飯です。
「信州みその凍み豆腐汁」旬の冬野菜と長野県の農村で生まれた伝統食品の凍み豆腐を使ったみそ汁です。
「山賊焼き」長野県の郷土料理山賊焼きは、鶏肉をにんにくやしょうがの効いたしょうゆだれに漬け込み、衣をつけて揚げた料理です。名前の由来は、山賊が物を取り上げることから「鶏揚げる」にかけたという説があります。

【地場野菜の日】
福生市の農家さんが丹精込めて作ったおいしい野菜を提供します。



22日(火)【冬至】
冬至は、1年で昼の時間が最も短くなる日です。昔から冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。かぼちゃは、昔は冬にとれる野菜が少なかったことから、栄養をとるために大切にされてきました。また、「ん」のつく食べ物を食べると運が良くなるとも言われています。給食では、冬至にちなんで、かぼちゃやれんこんなど、「ん」のつく食材を取り入れたみそ汁と、ゆず風味のたらのゆずあんかけを作ります。



24日(木)クリスマス献立(25日)



◎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「い」はいちご豆乳、「コ」はココア豆乳です。

《問合せ先》
福生市学校給食センター
(電話) 042-551-8351



2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。

「アメリカン福生ドッグ」

今回のオリジナル福生ドッグの特徴は…
みんなが好きなBBQ(バーベキュー)ソースと、チーズソース(アレルギー対応給食はシュレッドソース)のコラボレーションです。いつもとちがう福生ドッグを楽しんでくださいね！
米粉パンにキャベツの具、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、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。

バンズ
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。店の数だけ味があります。

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