



府中市立学校給食センター献立表

令和7年6月26日 発行

日	曜	こんだて	のきもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
				からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	火	ごはん のりつくだに ほっけのあまずあんかけ もちいりキムチスープ だいこんときゅうりのあえもの		ぎゅうにゅう, のりつくだに, ほっけ, とりにく, みそ	こめ, でんぷん, こめぬかあぶら, さんおんとう, トッポギ	はくさいキムチ, にんじん, しめじ, ねぎ, チンゲンサイ, しょうが, だいこん, きゅうり	591 25.0	旬の味覚を楽しもう! ★ズッキーニ 3日(木) 見た目はきゅうりのようですが、かぼ ちの仲間です。カロテンやビタミンCが 豊富で、風邪予防や肌を健康に保つ効果 があります。油と相性がいいので、炒め ものに使います。
2	水	ごはん にくどうふ もずくじる やさいのみそいため		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, とりにく, もずく, ベーコン, みそ	こめ, こんにやく, こめぬかあぶら, さんおんとう	えだまめ, たまねぎ, にんじん, ねぎ, だいこん, えのきたけ, にんにく, キャベツ, たけのこ	643 28.7	
3	木	しるパン とりにくのバジルレモンやき かぼちゃのこめこポタージュ ズッキーニいりやさしいため		ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, なまクリーム, ベーコン	パン, オリーブゆ, こめぬかあぶら, こめこ, バター	レモン, にんじん, たまねぎ, かぼちゃ, しょうが, キャベツ, ズッキーニ	642 30.8	
4	金	ごはん たれかつ たなばたじる かいそうサラダ (ゆずポンず) たなばたゼリー		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, ちらしかまぼこ, わかめ, こんぶ, くきわかめ, いとかんてん, あかとさかのり, しろとさかのり	こめ, こむぎこ, パンこ, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん, たなばたゼリー	にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな, キャベツ, さやいんげん	571 27.1	★すいか 11日(金) 夏を代表する果物のひとつです。90 パーセント以上が水分のすいかは、暑い 時期の水分補給になります。疲れをとっ たり、体を冷やしたりする効果もあるた め、夏バテの予防にもなります。
7	月	コーンとツナのピラフ ポークシチュー ウイナーいりやさしいソテー	いに りゅう さん きん	にゅうさんきんいんりょう, まぐろ, ぶたにく, ウイナー	こめ, こめぬかあぶら, じゃがいも, こむぎこ, バター, さんおんとう	にんにく, ホールコーン, しょうが, にんじん, たまねぎ, トマトピューレ, たけのこ, キャベツ	593 19.1	

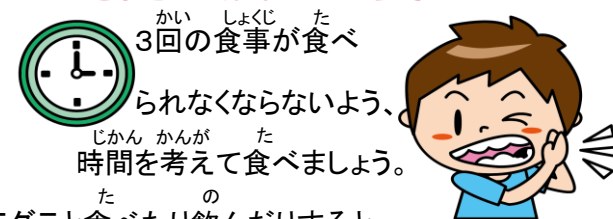
※教職員の7月分給食費の納付期限(口座振替日)は、7月31日(木)です。7月29日(火)までに預金残高の確認をお願いいたします。
※教職員の9月分給食費の納付期限(口座振替日)は、9月1日(月)です。8月28日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。

おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものというだけでなく、食事できれいな栄養素
を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病の原因
になります。おやつ上手なとりかたを確認しましょう。



★時間を決めて食べる



だらだらと食べたり飲んだりすると、
虫歯や肥満の原因になります。

★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、
不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものをおすすめです。

★食べ過ぎない

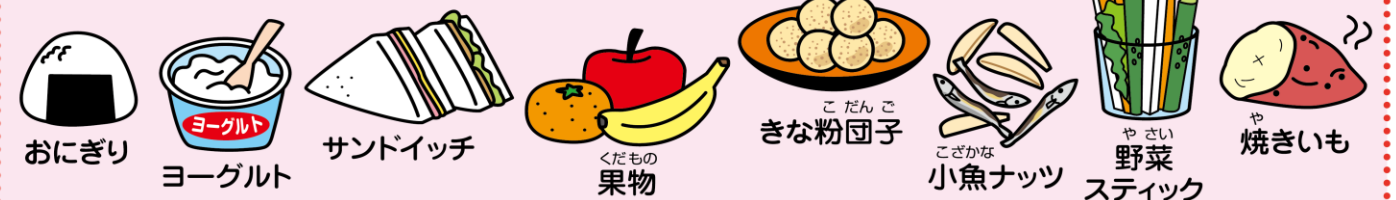
200kcal程度を目安とし、量を
決めて食べるようにします。
市販のお菓子や飲み物は、
栄養成分表示を確認しましょう。



塾や習い事などで夕食が
遅くなるときや、スポーツを
している人の「補食」にも!



おすすめのおやつ



おやつエネルギー量を見よう!				出典: 文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)」
シュークリーム 1個 (70g) 148kcal 	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal 	サブレ 1枚 (30g) 138kcal 	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal 	
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal 	カステラ 1切れ (50g) 157kcal 	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal 	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal 	
カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal /食塩相当量 2.5g 	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal /食塩相当量 1.0g 	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal /食塩相当量 1.5g 	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal 	

※脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように! 飲み物のエネルギーも考えましょう。

Aブロック校

三小 住吉小
矢崎小 四谷小
南町小 日新小

Bブロック校

一小 五小
七小 九小
武蔵台小
本宿小



Tel042(365)2665

府中市立学校給食センター献立表

令和7年6月26日 発行



7月のこんだて
小学校

A・B
ブロック



日	曜	こんだて	のみのもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ	
				からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる			
8	火	ごはん さばのみそにふう とりごぼうじる ごまあえ		ぎゅうにゅう、さば、みそ、 とりにく、とうふ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、こまつな、 えのきたけ、はくさい、 ホールコーン	602 25.3	 ★16日(水) いわしのかば焼だれ 「いわし」は夏が旬の魚です。骨ごとか らりと揚げてかば焼きのタレをからめま す。骨ごと食べる魚はカルシウムがたっ ぷり含まれています。 給食センターホームページ 使用食品原材料配合表 今月の府中産の食材は 小松菜、玉ねぎ、じゃがいも の予定です。	
9	水	なすいりミートめん ポテトフライ こんにゃくいりサラダ (たまねぎドレッシング)		ぎゅうにゅう、ぶたにく	ちゅうかめん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、じゃがいも、 こんにゃく、ドレッシング	にんにく、にんじん、たまねぎ、 しいたけ、なす、トマトピューレ、 だいこん、きゅうり	605 28.9		
10	木	ごはん とりにくのおろしソース ごじる わふうやさしいため		ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、だいた、 とうにゅう、みそ、ちくわ	こめ、でんぷん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、こんにゃく	だいこん、ごぼう、にんじん、 たけのこ、ねぎ、たまねぎ、 キャベツ、こまつな、しょうが	628 27.3		
11	金	たんたんそぼろごはん わかめいりスープ すいか		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、とりにく、とうふ、 わかめ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ、 こまつな、ねぎ、だいこん、 すいか	615 28.5		
14	月	フレッシュパン ハンバーグデミグラスソース ベーコンとやさいのスープ フレンチサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、ベーコン	パン、パンこ、こめぬかあぶら、 でんぷん、こんにゃく、 さんおんとう	たまねぎ、セロリー、にんじん、 はくさい、しょうが、キャベツ、 えだまめ	625 28.1		
15	火	チキンカレーライス あぶらあげいりいためもの れいとうみかん		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、あぶらあげ	こめ、こめぬかあぶら、じゃがいも、 バター、こむぎこ、さんおんとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、キャベツ、 こまつな、れいとうみかん	665 22.7		
16	水	ごはん いわしのかばやきだれ なまあげいりみそしる ほそぎりやさいのいためもの		ぎゅうにゅう、いわし、 なまあげ、みそ、ぶたにく	こめ、でんぷん、こめぬかあぶら、 さんおんとう	にんじん、たまねぎ、はくさい、 たけのこ、ごぼう、あかパプリカ、 きパプリカ、ピーマン、にんにく	582 26.5	今月の 平均	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 26.5 g

※材料等の都合により、予定している食材を提供できない場合がありますのでご了承ください。 ※今月は週に一回程度、冷たいデザートなど「涼を感じられるメニュー」を取り入れています。
※給食の実施日は各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

7月の主な使用食材の予定産地(小学校)

米	千葉	ごぼう	宮崎	キャベツ	茨城・愛知・群馬
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・岩手・静岡・北海道	しょうが	高知	胡瓜	茨城・群馬他
豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉他	大根	青森	小松菜	茨城・東京
鶏肉	岩手・宮崎・山梨他	玉ねぎ	佐賀・兵庫・東京他	ズッキーニ	群馬・長野
いわし	千葉	にんじん	千葉・青森	セロリー	長野
さば	ノルウェー	にんにく	青森	チンゲン菜	静岡
ほっけ	ロシア他	ねぎ	茨城・千葉	長茄子	茨城・群馬
小玉すいか	神奈川・茨城・新潟他	赤パプリカ	山梨・茨城	白菜	茨城他
じゃが芋	長崎・静岡・東京他	黄パプリカ	静岡・宮崎	ピーマン	宮崎

※教職員の7月分給食費の納付期限(口座振替日)は、7月31日(木)です。7月29日(火)までに預金残高の確認をお願いいたします。
※教職員の9月分給食費の納付期限(口座振替日)は、9月1日(月)です。8月28日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。

★15日(火)
「チキンカレーライス」

ほんしゆくしょうがっこう ねんせい
本宿小学校3年生のみなさん
が栽培・収穫したじゃがいもを
使用します。お楽しみに！



Tel042(365)2665



府中市立学校給食センター献立表

令和7年6月26日 発行

日 曜	こんだて	のみの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
			からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1 火	しろパン とりにくのバジルレモンやき かぼちゃのこめこポタージュ ズッキーニいりやさしいため		ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, なまクリーム, ベーコン	パン, オリーブゆ, こめぬかあぶら, こめこ, バター	レモン, にんじん, たまねぎ, かぼちゃ, しょうが, キャベツ, ズッキーニ	642 30.8	旬の味覚を楽しもう! ★ズッキーニ 1日(火) 見た目はきゅうりのようですが、かぼ ちゃの仲間です。カロテンやビタミンCが 豊富で、風邪予防や肌を健康に保つ効果 があります。油と相性がいいので、炒め ものに使います。
2 水	ごはん たれかつ たなばたじる かいそうサラダ (ゆずポンず) たなばたゼリー		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, ちらしまぼこ, わかめ, こんぶ, くきわかめ, いとかんてん, あかとさかのり, しろとさかのり	こめ, こむぎこ, パンこ, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん, たなばたゼリー	にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな, キャベツ, さやいんげん	571 27.1	
3 木	ごはん のりつくだに ほっけのあまずあんかけ もちいりキムチスープ だいこんときゅうりのあえもの		ぎゅうにゅう, のりつくだに, ほっけ, とりにく, みそ	こめ, でんぷん, こめぬかあぶら, さんおんとう, トッポギ	はくさいキムチ, にんじん, しめじ, ねぎ, チンゲンサイ, しょうが, だいこん, きゅうり	591 25.0	★すいか 10日(木) 夏を代表する果物のひとつです。90 パーセント以上が水分のすいかは、暑い 時期の水分補給になります。疲れをとっ たり、体を冷やしたりする効果もあるた め、夏バテの予防にもなります。
4 金	ごはん にくどうふ もずくじる やさいのみそいため		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, とりにく, もずく, ベーコン, みそ	こめ, こんにやく, こめぬかあぶら, さんおんとう	えだまめ, たまねぎ, にんじん, ねぎ, だいこん, えのきたけ, にんにく, キャベツ, たけのこ	643 28.7	
7 月	なすいりミートめん ポテトフライ こんにやくいりサラダ (たまねぎドレッシング)		ぎゅうにゅう, ぶたにく	ちゅうかめん, こめぬかあぶら, さんおんとう, じゃがいも, こんにやく, ドレッシング	にんにく, にんじん, たまねぎ, しいたけ, なす, トマトピューレ, だいこん, きゅうり	605 28.9	

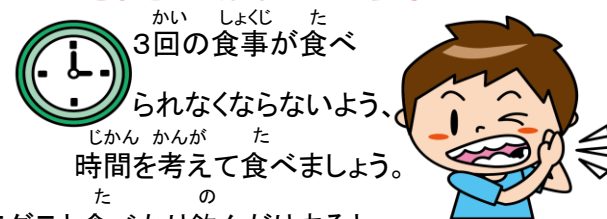
※教職員の7月分給食費の納付期限(口座振替日)は、7月31日(木)です。7月29日(火)までに預金残高の確認をお願いいたします。
※教職員の9月分給食費の納付期限(口座振替日)は、9月1日(月)です。8月28日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。

おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものというだけでなく、食事できれいな栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病の原因になります。おやつ上手なとりかたを確認しましょう。



★時間を決めて食べる



だらだらと食べたり飲んだりすると、虫歯や肥満の原因になります。

★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすです。

★食べ過ぎない

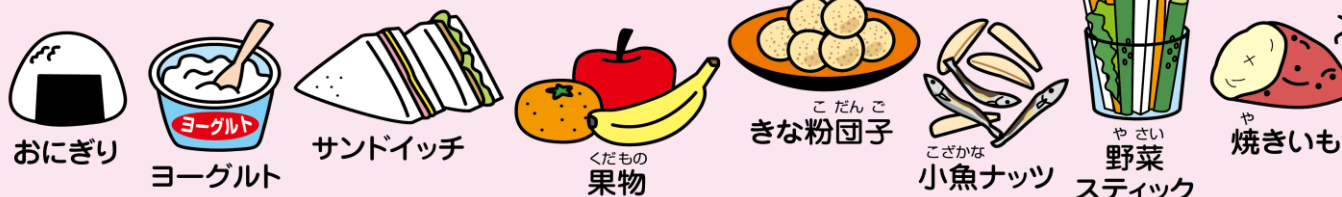
200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも!



おすすめのおやつ



Cブロック校

二小 六小
十小 新町小
若松小

Dブロック校

四小 八小
白糸台小
小柳小
南白糸台小



おやつエネルギー量を見よう!

出典: 文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)」

シュークリーム 1個 (70g) 148kcal 	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal 	サブレ 1枚 (30g) 138kcal 	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal 	カステラ 1切れ (50g) 157kcal 	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal 	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal 食塩相当量 2.5g 	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal 食塩相当量 1.0g 	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal 食塩相当量 1.5g 	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように! 飲み物のエネルギーも考えましょう。

Tel042(365)2665

府中市立学校給食センター献立表

令和7年6月26日 発行



7月のこんだて

小学校

C・Dブロック



日	曜	こんだて	のみも	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ	
				からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる			
8	火	ごはん とりにくのおろしソース ごじる わふうやさしいため		ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, だいず, とうにゅう, みそ, ちくわ	こめ, でんぷん, こめぬかあぶら, さんおんとう, こんにゃく	だいこん, ごぼう, にんじん, たけのこ, ねぎ, たまねぎ, キャベツ, こまつな, しょうが	628 27.3	 メニューの紹介 ★11日(金) いわしのかば焼だれ 「いわし」は夏の旬の魚です。骨ごとか らりと揚げてかば焼きのタレをからめま す。骨ごと食べる魚はカルシウムがたっ ぷり含まれています。 給食センターホームページ 使用食品原材料配合表 こんげつ ふちゅうさん しょくざい 今月の府中産の食材は こまつ な たま 小松菜、玉ねぎ、じゃがいも よてい の予定です。	
9	水	コーンとツナのピラフ ポークシチュー ウイナーいりやさいソテー		にゅうさんきんいんりょう, まぐろ, ぶたにく, ウイナー	こめ, こめぬかあぶら, じゃがいも, こむぎこ, バター, さんおんとう	にんにく, ホールコーン, しょうが, にんじん, たまねぎ, トマトピューレ, たけのこ, キャベツ	593 19.1		
10	木	たんたんそぼろごはん わかめいりスープ すいか		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, とりにく, とうふ, わかめ	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, しいたけ, こまつな, ねぎ, だいこん, すいか	615 28.5		
11	金	ごはん いわしのかばやきだれ なまあげいりみそしる ほそぎりやさいのいためもの		ぎゅうにゅう, いわし, なまあげ, みそ, ぶたにく	こめ, でんぷん, こめぬかあぶら, さんおんとう	にんじん, たまねぎ, はくさい, たけのこ, ごぼう, あかパプリカ, きパプリカ, ピーマン, にんにく	582 26.5		
14	月	チキンカレーライス あぶらあげいりいためもの れいとうみかん		ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, あぶらあげ	こめ, こめぬかあぶら, じゃがいも, バター, こむぎこ, さんおんとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ねぎ, キャベツ, こまつな, れいとうみかん	665 22.7		
15	火	フレッシュパン ハンバーグデミグラスソース ベーコンとやさいのスープ フレンチサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, ベーコン	パン, パンこ, こめぬかあぶら, でんぷん, こんにゃく, さんおんとう	たまねぎ, セロリー, にんじん, はくさい, しょうが, キャベツ, えだまめ	625 28.1		
16	水	ごはん さばのみそにふう とりごぼうじる ごまあえ		ぎゅうにゅう, さば, みそ, とりにく, とうふ	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん, ごま	しょうが, ごぼう, にんじん, たまねぎ, たけのこ, こまつな, えのきたけ, はくさい, ホールコーン	602 25.3	今月の 平均	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 26.5 g

※材料等の都合により、予定している食材を提供できない場合がありますのでご了承ください。 ※今月は週に一回程度、冷たいデザートなど「涼を感じられるメニュー」を取り入れていきます。
※給食の実施日は各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

7月の主な使用食材の予定産地(小学校)

米	千葉	ごぼう	宮崎	キャベツ	茨城・愛知・群馬
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・岩手・静岡・北海道	しょうが	高知	胡瓜	茨城・群馬他
豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉他	大根	青森	小松菜	茨城・東京
鶏肉	岩手・宮崎・山梨他	玉ねぎ	佐賀・兵庫・東京他	ズッキーニ	群馬・長野
いわし	千葉	にんじん	千葉・青森	セロリー	長野
さば	ノルウェー	にんにく	青森	チンゲン菜	静岡
ほっけ	ロシア他	ねぎ	茨城・千葉	長茄子	茨城・群馬
小玉すいか	神奈川・茨城・新潟他	赤パプリカ	山梨・茨城	白菜	茨城他
じゃが芋	長崎・静岡・東京他	黄パプリカ	静岡・宮崎	ピーマン	宮崎

※教職員の7月分給食費の納付期限(口座振替日)は、7月31日(木)です。7月29日(火)までに預金残高の確認をお願いいたします。
※教職員の9月分給食費の納付期限(口座振替日)は、9月1日(月)です。8月28日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。

なつやす
夏休みも
はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん!



Tel042(365)2665