

府中市立学校給食センター献立表

令和8年6月26日 発行



7月のこんだて 小学校

日	曜	こんだて	のみもの	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	水	ぶたどん けんちんじる れいとうみかん		ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, とうふ	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, しらたき, じゃがいも	たまねぎ, キャベツ, にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ, れいとうみかん	607 23.6	<p>★1日(水) けんちん汁 <small>ふちゅうだいごしょうがっこう ねんせい にしふちょう</small> 府中第五小学校の3年生が、西府町のうぎょうこうえん しゅうかく 農業公園で収穫したじゃがいもを使用します。</p> <p>★6日(月) 七夕献立 <small>がつ か たなばた</small> 7月7日の七夕にちなんだ献立です。<small>たなばたじる せんぎ やさい あま がわ</small> 七夕汁は千切りの野菜を天の川に見立て、壺型のかまぼこを散らします。デザートは壺をあしらったゼリーです。お楽しみに！</p>
2	木	ごはん とりにくのおニオンソース ぐだくさんじる わふうやさしいため		ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, なまあげ, ちくわ	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん	たまねぎ, にんじん, だいこん, ねぎ, なめこ, キャベツ, こまつな, しょうが	580 27.0	
3	金	しろパン ブルーベリージャム ビーフシチュー ズッキーニいりやさしいソテー		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ベーコン	パン, ブルーベリージャム, こめぬかあぶら, じゃがいも, こむぎこ, バター	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, トマトピューレ, キャベツ, ズッキーニ	616 26.4	
6	月	とうもろこしごはん ぶたにくのごまがらめ たなばたじる たんざくサラダ (かんきつドレッシング) たなばたゼリー		ぎゅうにゅう, こんぶ, ぶたにく, とりにく, ちらしかまぼこ	こめ, こめぬかあぶら, でんぷん, ごま, さんおんとう, こんにやく, たなばたゼリー	ホールコーン, にんじん, たまねぎ, はくさい, こまつな, きゅうり, だいこん	630 27.2	
7	火	ごはん あじつけのり さわらのあまからあげ とりにくとキャベツのみそしる こまつなのようがらしあえ		ぎゅうにゅう, さわら, あじつけのり, みそ, とりにく, あぶらあげ	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, キャベツ, こまつな, はくさい	603 28.2	

野菜をおいしく食べよう!



野菜には、ビタミンや無機質、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦みがあったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理でおいしく食べてほしいです。



野菜を食べると、いいことがいっぱい!

<p>おなかの調子が整う</p>	<p>成長をサポート</p>	<p>肌がきれいになる</p>	<p>肥満を防ぐ</p>
------------------	----------------	-----------------	--------------

旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、一年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしい「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にもやさしいなど、たくさんの魅力が詰まっています。



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



府中市立学校給食センター献立表

令和8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	水	しるなしたんたんめん さつまいものみつがらめ おかかあえ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, おかか	ちゅうかめん, こめぬかあぶら, さんおんとう, ごま, さつまいも, みずあめ	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, しいたけ, ホールコーン, キャベツ, こまつな	733 31.3	ふちゅうしへいわ と しせんげん 「府中市平和都市宣言」 しゅうねん こんだて ちゅうごく 40周年「献立～中国～」	
9	木	ごはん とりにくのかからあげ だいこんのみそしる ごまあえ		ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, みそ, あぶらあげ	こめ, こめぬかあぶら, だんぷん, こんにやく, ごま, さんおんとう	にんじん, だいこん, ねぎ, えのきたけ, はくさい, こまつな	627 26.6	新メニューです。豚ひき肉と細かく 刻んだ野菜を炒めて、味噌やねりご ま、トウバンジャンなどの調味料で味 付けをします。低学年でも食べやすい ように、辛みを抑えて作ります。	
10	金	ごはん さばのピリからやき とりごぼうじる やさいのソースいため		ぎゅうにゅう, さば, とりにく, とうふ, ベーコン	こめ, こめぬかあぶら, だんぷん	ねぎ, にんにく, ごぼう, にんじん, たまねぎ, たけのこ, こまつな, ピーマン, キャベツ, きパプリカ, しょうが	605 26.1	★8日(水) 汁なし担々麺 しん 新メニューです。豚ひき肉と細かく 刻んだ野菜を炒めて、味噌やねりご ま、トウバンジャンなどの調味料で味 付けをします。低学年でも食べやすい ように、辛みを抑えて作ります。	
13	月	ごはん にくどうふ もずくいりみそしる ミニトマト		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, とりにく, みそ, もずく	こめ, こめぬかあぶら, こんにやく, さんおんとう	えだまめ, たまねぎ, にんじん, しいたけ, だいこん, えのきたけ, ねぎ, ミニトマト	585 27.7	★16日(木) 夏野菜カレーライス ほんしゅくしょうがっこう ねんせい, さいばい, しゅうかく 本宿小学校の3年生が栽培・収穫し たじゃがいもを使用します。 ほんしゅくしょうがっこう はたけ 本宿小学校には畑があります。その畑 を使い、2年生の終わりに種芋を作付 けし、3年生になった今年の6月に 収穫しました。	
14	火	ミルクパン メルルーサのフライ (ちゅうのうソース) コロコロやさいのスープ グリーンサラダ		ぎゅうにゅう, メルルーサ, ウインナー, いんげんまめ	パン, こむぎこ, パンこ, こめぬかあぶら, さんおんとう, オリーブゆ	たまねぎ, にんじん, だいこん, しょうが, キャベツ, きゅうり, えだまめ	592 28.1	たじゃがいもを使用します。 ほんしゅくしょうがっこう はたけ 本宿小学校には畑があります。その畑 を使い、2年生の終わりに種芋を作付 けし、3年生になった今年の6月に 収穫しました。	
15	水	ごはん ハンバーグデミグラスソース キャベツベーコンスープ ベジタブルソテー		ぎゅうにゅう, ぶたにく, ぎゅうにく, とうふ, ベーコン	こめ, パンこ, こめぬかあぶら, だんぷん, じゃがいも	たまねぎ, マッシュルーム, だいこん, キャベツ, しょうが, にんじん, えだまめ, ホールコーン, たけのこ	594 27.5	今月の エネルギー 617 Kcal 平均 たんぱく質 26.3 g	
16	木	なつやさいカレーライス あぶらあげのいためもの ミックスゼリー	い に り ん り ん り ん	にゅうさんきんいんりょう, 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, シロップ, マスカットゼリー, レモンゼリー	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマトみずに, なす, かぼちゃ, えのきたけ, ねぎ, キャベツ, こまつな, みかんレトルト	632 15.6	今月の エネルギー 617 Kcal 平均 たんぱく質 26.3 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。
 ※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。
 ※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。

[給食センターホームページ](#)

[アレルギー情報はこちら](#)

7月の主な使用食材の予定産地(小学校)

米	秋田	じゃが芋	茨城・鹿児島・長崎・東京	ミニトマト	熊本
牛乳	神奈川県・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・新潟・北海道	キャベツ	茨城・群馬・愛知県	茄子	群馬・栃木・東京
牛肉	青森・北海道他	胡瓜	茨城・栃木	にんじん	青森・北海道・東京
豚肉	茨城・北海道	ごぼう	青森・群馬	にんにく	青森他
鶏肉	岩手・山梨・宮崎他	小松菜	茨城・東京	ねぎ	茨城
ウインナー	群馬	しょうが	高知	白菜	長野
さば	ノルウェー	ズッキーニ	群馬・茨城	ピーマン	兵庫
鱈	韓国	大根	群馬	黄パプリカ	茨城・山梨
メルルーサ	メキシコ	玉ねぎ	佐賀・兵庫・東京他	かぼちゃ角切	茨城他



今月使用する予定の府中産食材 ※ () は生産者

こまつな (たむらときお とつかたかし)
小松菜 (田村時男さん、戸塚孝さん)

たかのこうたろう
じゃがいも (高野浩太郎さん) **にんじん**

たま (ちくま あきまさ たかのこうたろう つづきかずひろ)
玉ねぎ (知久間亮昌さん、高野浩太郎さん、都築和浩さん)

いちかわじろう よしのえいじ つづきかずひろ ひじかたのりみつ
なす (市川治郎さん、吉野英治さん、都築和浩さん、土方範光さん)

府中市立学校給食センター献立表

令和8年6月26日 発行



7月のこんだて 小学校

日	曜	こんだて	のみもの	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	水	しるなしたんたんめん さつまいものみつがらめ おかかあえ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、おかか	ちゅうかめん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、ごま、 さつまいも、みずあめ	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ、 ホールコーン、キャベツ、こまつな	733 31.3	<p>「府中市平和都市宣言」 40周年 献立～中国～ ★1日(水) 汁なし担々麺 新メニューです。豚ひき肉と細かく刻んだ野菜を炒めて、味噌やねりごま、トウバンジャンなどの調味料で味付けをします。低学年でも食べやすいように、辛みを抑えて作ります。</p> <p>★3日(金) 七夕献立 7月7日の七夕にちなんだ献立です。七夕汁は千切りの野菜を天の川に見立てて、星型のかまぼこを散らします。デザートは、星をあしらったゼリーです。お楽しみに！</p>
2	木	ごはん あじつけのり さわらのあまからあげ とりにくとキャベツのみそしる こまつなのようからしあえ		ぎゅうにゅう、さわら、 あじつけのり、みそ、 とりにく、あぶらあげ	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、キャベツ、 こまつな、はくさい	603 28.2	
3	金	とうもろこしごはん ぶたにくのごまがらめ たなばたじる たんざくサラダ (かんきつドレッシング) たなばたゼリー		ぎゅうにゅう、こんぶ、 ぶたにく、とりにく、 ちらしかまぼこ	こめ、こめぬかあぶら、でんぷん、 ごま、さんおんとう、こんにやく、 たなばたゼリー	ホールコーン、にんじん、たまねぎ、 はくさい、こまつな、きゅうり、 だいこん	630 27.2	
6	月	しるパン ブルーベリージャム ビーフシチュー ズッキーニいりやさいソテー		ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 ベーコン	パン、ブルーベリージャム、 こめぬかあぶら、じゃがいも、 こむぎこ、バター	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、 トマトピューレ、キャベツ、 ズッキーニ	616 26.4	
7	火	ごはん とりにくのオニオンソース ぐだくさんじる わふうやさしいため		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、なまあげ、ちくわ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、だいこん、 ねぎ、なめこ、キャベツ、こまつな、 しょうが	580 27.0	

野菜をおいしく食べよう!



野菜には、ビタミンや無機質、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦みがあったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理でおいしく食べてほしいです。



旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、一年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしい「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にもやさしいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

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

野菜を食べると、いいことがいっぱい!

<p>おなかの調子が整う</p>	<p>成長をサポート</p>	<p>肌がきれいになる</p>	<p>肥満を防ぐ</p>
------------------	----------------	-----------------	--------------

夏が旬の野菜

トマト、なす、ピーマン、きゅうり、ゴーヤ、ズッキーニ、かぼちゃ、とうもろこし、オクラ、モロヘイヤ、えだまめ、さやいんげん、みょうが、青じそ



府中市立学校給食センター献立表

令和8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	水	ぶたどん けんちんじる れいとうみかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、とうふ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、しらたき、 じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 だいこん、しめじ、ねぎ、 れいとうみかん	607 23.6	<p>献立紹介</p> <p>★6日(月)</p> <p>ズッキーニ入り野菜ソテー</p> <p>今が旬の「ズッキーニ」はかぼちゃの仲間です。カロテンやビタミンC、カリウムが豊富で、体の調子を整えてくれます。油との相性がよいので炒め物に使用します。</p> <p>★15日(水)</p> <p>夏野菜カレーライス</p> <p>夏野菜の「なす」と「かぼちゃ」を使用したカレーです。なすと玉ねぎは府中産の予定です。旬の味覚を楽しみましょう。</p>	
9	木	ごはん さばのピリからやき とりごぼうじる やさいのソースいため		ぎゅうにゅう、さば、 とりにく、とうふ、ベーコン	こめ、こめぬかあぶら、でんぷん	ねぎ、にんにく、ごぼう、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、こまつな、 ピーマン、キャベツ、きパプリカ、 しょうが	605 26.1		
10	金	ごはん とりにくのかからあげ だいこんのみそしる ごまあえ		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、みそ、あぶらあげ	こめ、こめぬかあぶら、でんぷん、 こんにやく、ごま、さんおんとう	にんじん、だいこん、ねぎ、 えのきたけ、はくさい、こまつな	627 26.6		
13	月	ミルクパン メルルーサのフライ (ちゅうのうソース) コロコロやさいのスープ グリーンサラダ		ぎゅうにゅう、メルルーサ、 ウインナー、いんげんまめ	パン、こむぎこ、パンこ、 こめぬかあぶら、さんおんとう、 オリーブゆ	たまねぎ、にんじん、だいこん、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 えだまめ	592 28.1		
14	火	ごはん にくどうふ もずくいりみそしる ミニトマト		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、とりにく、 みそ、もずく	こめ、こめぬかあぶら、 こんにやく、さんおんとう	えだまめ、たまねぎ、にんじん、 しいたけ、だいこん、 えのきたけ、ねぎ、ミニトマト	585 27.7		
15	水	なつやさいカレーライス あぶらあげのいためもの ミックスゼリー	いんりょうさんきん	にゅうさんきんいんりょう、 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、シロップ、 マスカットゼリー、レモンゼリー	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、トマトみずに、なす、 かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、 キャベツ、こまつな、 みかんレトルト	632 15.6		
16	木	ごはん ハンバーグデミグラスソース キャベツベーコンスープ ベジタブルソテー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ぎゅうにく、とうふ、 ベーコン	こめ、パンこ、こめぬかあぶら、 でんぷん、じゃがいも	たまねぎ、マッシュルーム、 だいこん、キャベツ、しょうが、 にんじん、えだまめ、 ホールコーン、たけのこ	594 27.5	今月の 平均	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 26.3 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。
 ※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。
 ※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。

[給食センターホームページ](#)

[アレルギー情報はこちら](#)

7月の主な使用食材の予定産地(小学校)

米	秋田	じゃが芋	茨城・鹿児島・長崎・東京	ミニトマト	熊本
牛乳	神奈川県・千葉県・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・新潟・北海道	キャベツ	茨城・群馬・愛知他	茄子	群馬・栃木・東京
牛肉	青森・北海道他	胡瓜	茨城・栃木	にんじん	青森・北海道・東京
豚肉	茨城・北海道	ごぼう	青森・群馬	にんにく	青森他
鶏肉	岩手・山梨・宮崎他	小松菜	茨城・東京	ねぎ	茨城
ウインナー	群馬	しょうが	高知	白菜	長野
さば	ノルウェー	ズッキーニ	群馬・茨城	ピーマン	兵庫
鯖	韓国	大根	群馬	黄パプリカ	茨城・山梨
メルルーサ	メキシコ	玉ねぎ	佐賀・兵庫・東京他	かぼちゃ角切	茨城他



今月使用する予定の府中産食材

※()は生産者

小松菜 (田村時男さん、戸塚孝さん)

じゃがいも (高野浩太郎さん) にんじん

玉ねぎ (知久間亮昌さん、高野浩太郎さん、都築和浩さん)

なす (市川治郎さん、吉野英治さん、都築和浩さん、土方範光さん)