

府中市立学校給食センター 献立表

発行日:令和4年 8月 25日

| 日 | 曜 | 献立名 | 献立名 | 主な材料 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | メモ |
|------|---|---------------|--------------------|---|-------------------------|--|
| 8/30 | 火 | ココアパン | 鶏肉のバジル焼 | 鶏肉、黒こしょう、バジル、オリーブ油 | 792 33.1 |  2学期の給食が 始まります! 夏休み明けは生活リズムの乱れや夏の疲れで心身の不調を感じる人が多くなります。元気に2学期を過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。 9月に使用する「お米」について 新型コロナウイルス感染症の影響により、消費が減っている農林水産物等を支援する国の取り組みの一つとして、国が一部費用を負担し、提供された「米」を使用します。品種は、「 秋田県産 あきたこまち 」です。 9日(金) お月見献立  今年の「十五夜」は9月10日です。農作物の収穫を祝う行事で、里芋や団子を供える風習があります。それにちなみ、「お月見汁」には里芋とお月見のちらしかまぼこを入れ、デザートは「みたらし団子」を提供します。お楽しみに! 13日(火) チンジャオロースー焼きそば 中華麺を焼いた「焼きそば」に、中華料理の「チンジャオロースー」のあんをかける新メニューです。  |
| | | 牛乳 | マカロニ入りミネストローネ | ベーコン、米ぬか油、トマト水煮、トマトケチャップ、トマトピューレ、いんげん豆、玉ねぎ、にんじん、セロリー、かぶ、マカロニ、白こしょう、三温糖 | | |
| | | | キャベツとエリンギのソテー | にんにく、米ぬか油、エリンギ、キャベツ、にんじん、ホールコーン、小松菜、白こしょう、しょうゆ | | |
| 8/31 | 水 | 豚丼(ご飯) | (豚丼の具) | 豚肉、玉ねぎ、ねぎ、しらたき、三温糖、しょうゆ | 763 32.7 | |
| | | 牛乳 | 五目汁 | 鶏肉、ごぼう、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、たけのこ、みそ、しょうゆ | | |
| | | | 野菜のごま和え | 小松菜、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ごま、しょうゆ、三温糖 | | |
| 9/1 | 木 | ご飯 | 四川豆腐 | 豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、米ぬか油、にんじん、しいたけ、たけのこ、三温糖、しょうゆ、みそ、八丁みそ、豆腐、チンゲン菜、ねぎ、一味唐辛子、ラー油、でんぶん、ごま油 | 800 31.3 | |
| | | 牛乳 | わかめスープ | 鶏肉、米ぬか油、にんじん、白菜、わかめ、玉ねぎ、しょうゆ、白こしょう、ごま、ごま油 | | |
| | | 冷凍みかん | | | | |
| 2 | 金 | タレカツ丼(ご飯) | (タレカツ2個) | 豚肉、白こしょう、小麦粉、パン粉、米ぬか油、しょうゆ、三温糖 | 795 31.0 | |
| | | 豆乳飲料あまおう | 大根の味噌汁 | わかめ、大根、油揚げ、ねぎ、みそ、しょうゆ | | |
| | | | 野菜の甘酢和え | キャベツ、にんじん、パプリカ、きゅうり、酢、三温糖、米ぬか油 | | |
| 5 | 月 | ご飯 | 生揚げと豚肉のキムチ炒め | 生揚げ、豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、白菜キムチ、一味唐辛子、トウバンジャン、しょうゆ、みそ、ごま油、三温糖、でんぶん | 764 30.6 | |
| | | 牛乳 | 華風コーンスープ | 鶏肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、チンゲン菜、しょうゆ、白こしょう、ごま油、でんぶん | | |
| | | | こんにやくサラダ | こんにやく、キャベツ、きゅうり、酢、しょうゆ、三温糖、米ぬか油 | | |
| 6 | 火 | ポークカレーライス(ご飯) | (ポークカレーライスの具) | 豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、ローレル、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、白こしょう、ガラムマサラ、三温糖、しょうゆ、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、小麦粉、バター、カレー粉 | 890 25.1 | |
| | | 牛乳 | じゃこ入り野菜ソテー | チンゲン菜、キャベツ、にんじん、ホールコーン、ちりめんじゃこ、米ぬか油、三温糖、しょうゆ | | |
| | | | りんごゼリー | りんご、りんごゼリー | | |
| 7 | 水 | 塩おにぎり2個 | ほっけの甘酢あんかけ | ほっけ、でんぶん、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、酢 | 784 33.1 | |
| | | 焼きのり | 根菜汁 | 豚肉、ごぼう、米ぬか油、油揚げ、にんじん、じゃが芋、大根、こねぎ、みそ、しょうゆ | | |
| | | 牛乳 | キャベツのおかか和え | キャベツ、にんじん、小松菜、えのきたけ、しょうゆ、おかか | | |
| 8 | 木 | かぼちゃパン | ミートグラタン | マカロニ、小麦粉、バター、米ぬか油、牛乳、豚肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、白こしょう、トマトケチャップ、トマト水煮、ウスターソース、三温糖、ナツメグ、ローレル、チーズ、パン粉、パセリ | 824 31.0 | |
| | | 牛乳 | ポテトスープ | ベーコン、米ぬか油、玉ねぎ、キャベツ、じゃが芋、にんじん、白こしょう、しょうゆ、でんぶん | | |
| | | ミニトマト2個 | | | | |
| 9 | 金 | 親子丼(ご飯) | (親子丼の具) | 鶏肉、卵、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、しょうゆ、三温糖、でんぶん | 785 29.9 | |
| | | 牛乳 | お月見汁 | 里芋、大根、にんじん、小松菜、ねぎ、ちらし蒲鉾、しょうゆ | | |
| | | | みたらし団子 | 玄米団子、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、でんぶん | | |
| 12 | 月 | ご飯 | 生揚げの野菜あんかけ2個 | 生揚げ、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、米ぬか油、しょうゆ、三温糖、トウバンジャン、しょうが、でんぶん | 768 30.3 | |
| | | 牛乳 | キャベツの味噌汁 | えのきたけ、キャベツ、ねぎ、小松菜、みそ、しょうゆ | | |
| | | | 肉じゃが | 豚肉、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、こんにやく、枝豆、三温糖、しょうゆ | | |
| 13 | 火 | チンジャオロースー焼そば | (チンジャオロースー焼そば) | 中華麺、米ぬか油、豚肉、にんにく、しょうが、トウバンジャン、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、三温糖、しょうゆ、白こしょう、オイスターソース、一味唐辛子、ごま油、でんぶん | 809 31.7 | |
| | | 牛乳 | さつま芋のレモン煮 | さつま芋、レモン、バター、三温糖 | | |
| | | | 切干大根サラダ(たまねぎドレ) | 切干大根、きゅうり、にんじん、たまねぎドレッシング | | |
| 14 | 水 | チキンライス | (チキンライス) | 米、パプリカ、オリーブ油、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマトケチャップ、トマトピューレ、三温糖、白こしょう、米ぬか油 | 776 33.6 | |
| | | 牛乳 | 豆入り野菜スープ | ベーコン、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、ミックスビーンズ、さやいんげん、白こしょう、しょうゆ | | |
| | | | いかのペッパー揚げ/コーンドレサラダ | いか、でんぶん、黒こしょう、米ぬか油/キャベツ、きゅうり、ホールコーン、コーンピューレ、玉ねぎ、米ぬか油、三温糖、酢 | | |
| 15 | 木 | 揚げパン | (揚げパン) | マーガリンパン、米ぬか油、グラニュー糖 | 838 28.1 | |
| | | 牛乳 | ほたて入りクリームシチュー | 鶏肉、米ぬか油、帆立、にんじん、じゃが芋、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、白こしょう | | |
| | | パイン缶 | ラタトゥイユ | ベーコン、にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ、長茄子、パプリカ、トマト水煮、ローレル、三温糖、白こしょう、オリーブ油 | | |

※食材料の都合により、予定している食材が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。



8・9月の献立

中学校

Aブロック
三
中
四
中
六
中
八
中
九
中

8・9月の献立

△ブロック 中学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な材料 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | メモ | | | |
|----|---|----------------------------|-------------------------------------|---|---|---|--|--|
| 16 | 金 | ご飯 牛乳 ぶどう3個 | ホイコーロー サーラータン | 豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、たけのこ、キャベツ、ねぎ、ピーマン、オイスターソース、みそ、テンメンジャン、三温糖、しょうゆ、トーバンジャン、白こしょう、でんぷん 鶏肉、米ぬか油、豆腐、しいたけ、にんじん、ねぎ、小松菜、しょうゆ、黒こしょう、でんぷん、酢、ごま油 | 764 31.9 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 「旬の野菜&果物」 秋はいろいろな食べ物が実りを迎え、「食欲の秋」と呼ばれるほど美味しい旬の食材が出回る季節です。給食でもたくさん登場します。旬の味覚を楽しみましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ● 13日(火) 「さつま芋のレモン煮」 ● 16日(金) 「ぶどう」 ● 27日(金) 「茄子の味噌炒め」 ● 28日(水) 「梨」 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 今月の府中産は 玉ねぎ、しいたけ、 長茄子、小松菜、じゃが芋 を使用する予定です。 </div> </div> | | |
| | | ご飯 牛乳 | 五目つくね 豚汁 野菜のベーコン炒め | 鶏肉、豆腐、しいたけ、にんじん、ねぎ、たけのこ、ひじき、しょうが、パン粉、しょうゆ、ごま油、でんぷん、米ぬか油、三温糖 豚肉、ごぼう、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、油揚げ、大根、ねぎ、こんにゃく、みそ、しょうゆ ベーコン、米ぬか油、キャベツ、パプリカ、小松菜、エリンギ、白こしょう、しょうゆ | 851 35.4 | | | |
| 21 | 水 | マーブルパン 牛乳 | 鶏肉のクリームソース ウインナーポトフ ツナ入り野菜ソテー | 鶏肉、白こしょう、米ぬか油、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、生クリーム、パセリ、小麦粉、バター ウインナー、米ぬか油、玉ねぎ、じゃが芋、にんじん、かぶ、枝豆、白こしょう、しょうゆ チンゲン菜、キャベツ、にんじん、ねぎ、まぐろ油漬、三温糖、しょうゆ、ごま油 | 854 32.3 | | | |
| | | 22 | 木 | きのこの炊き込みご飯 牛乳 | (きのこの炊き込みご飯) ますのレモン醤油がけ/鶏ごぼう汁 小松菜入りごま風味和え | | 米、しめじ、まいたけ、しいたけ、油揚げ、三温糖、しょうゆ ます、でんぷん、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、レモン/鶏肉、米ぬか油、にんじん、大根、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、しょうゆ 小松菜、キャベツ、にんじん、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油、ごま | 784 34.8 |
| | | | | 26 | 月 | | ミルクパン ブルーベリージャム 牛乳 | ウインナーオムレツ 鶏肉と野菜のスープ コロコロサラダ(クリーミーフレンチドレ) |
| 27 | 火 | ご飯 牛乳 | 鯖の甘辛だれ 野菜の生姜汁 茄子の味噌炒め | 鯖、米ぬか油、しょうゆ、三温糖、しょうが、でんぷん、ごま油、ごま 鶏肉、米ぬか油、里芋、ごぼう、小松菜、白菜、しょうゆ、しょうが 豚肉、米ぬか油、にんにく、しょうが、長茄子、ピーマン、にんじん、みそ、しょうゆ、三温糖、トーバンジャン、一味唐辛子、でんぷん | 817 32.2 | | | |
| | | 28 | 水 | ご飯 牛乳 梨 | 豚肉のケチャップ炒め 白菜のスープ | 豚肉、白こしょう、でんぷん、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、トマトケチャップ、しょうゆ、三温糖 鶏肉、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、白菜、小松菜、しいたけ、しょうゆ、白こしょう、でんぷん | 817 30.6 | |
| | | | | 29 | 木 | 肉汁つけうどん 牛乳 | (肉汁つけうどん) 小いわしのから揚げ 野菜の辛子酢和え | うどん、米ぬか油、豚肉、三温糖、しょうゆ、ごぼう、にんじん、大根、たけのこ、ねぎ、油揚げ、小松菜 いわし、白こしょう、でんぷん、米ぬか油 キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、洋辛子、しょうゆ、酢、三温糖 |
| 30 | 金 | ハヤシライス(麦ご飯) 牛乳 冷凍みかん | (ハヤシライスの具) いかとチンゲン菜の炒め物 | | | 豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、小麦粉、バター、トマトケチャップ、トマトビュール、中濃ソース、デミグラスソース、白こしょう、三温糖 いか、にんにく、米ぬか油、にんじん、キャベツ、チンゲン菜、白こしょう、でんぷん | 857 29.6 | |

※8・9月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、8月31日(水)です。8月29日(月)までに預金残高の確認をお願いいたします。

※10月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、9月30日(金)です。9月28日(水)までに預金残高の確認をお願いいたします。

| 今月の平均 | |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 804 |
| たんぱく質(g) | 31.6 |

8, 9月の主な使用食材の予定産地(中学校)

| 米 | 秋田 | ぶどう | 山梨・長野他 | ごぼう | 青森・宮崎 |
|---------|------------------------------------|------|--------|-------|--------|
| 牛乳 | 神奈川・千葉・栃木 群馬・宮城・山形 岩手・静岡・北海道 | 梨 | 長野・新潟他 | キャベツ | 群馬・岩手他 |
| 豚肉 | 茨城・埼玉・青森・千葉他 | さつま芋 | 千葉 | ねぎ | 青森・岩手 |
| 鶏肉 | 宮崎・岩手・山梨他 | 里芋 | 千葉 | 小松菜 | 茨城・東京 |
| 小いわし | 愛知 | じゃが芋 | 北海道・東京 | 白菜 | 茨城・群馬他 |
| ちりめんじゃこ | 兵庫 | かぶ | 青森 | 長茄子 | 茨城・東京 |
| ます | ロシア | 大根 | 群馬・青森 | ピーマン | 茨城・岩手他 |
| ほっけ | アラスカ | 玉ねぎ | 北海道・東京 | ズッキーニ | 長野・群馬 |
| 酒蒸帆立 | 青森 | にんじん | 北海道 | セロリー | 長野他 |

給食センターホームページへのアクセスは、こちらからが便利です。

問い合わせ先 Tel 042(366)8374

府中市立学校給食センター 献立表

発行日:令和4年 8月 25日

| 日 | 曜 | 献立名 | 献立名 | 主な材料 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | メモ |
|------|---|--------------|--------------------|---|-------------------------|--|
| 8/30 | 火 | 豚丼(ご飯) | (豚丼の具) | 豚肉、玉ねぎ、ねぎ、しらたき、三温糖、しょうゆ | 763 32.7 |  2学期の給食が 始まります! 夏休み明けは生活リズムの乱れや夏の疲れで心身の不調を感じる人が多くなります。元気に2学期を過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。 9月に使用する「お米」について 新型コロナウイルス感染症の影響により、消費が減っている農林水産物等を支援する国の取り組みの一つとして、国が一部費用を負担し、提供された「米」を使用します。品種は、「秋田県産あきたこまち」です。 7日(水) お月見献立  今年の「十五夜」は9月10日です。農作物の収穫を祝う行事で、里芋や団子を供える風習があります。それにちなみ、「お月見汁」には里芋とお月見のちらしかまぼこを入れ、デザートは「みたらし団子」を提供します。お楽しみに! 14日(水) チンジャオロースー焼きそば 中華麺を焼いた「焼きそば」に、中華料理の「チンジャオロースー」のあんをかける新メニューです。  |
| | | 牛乳 | 五目汁 | 鶏肉、ごぼう、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、たけのこ、みそ、しょうゆ | | |
| | | | 野菜のごま和え | 小松菜、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ごま、しょうゆ、三温糖 | | |
| 8/31 | 水 | ココアパン | 鶏肉のバジル焼 | 鶏肉、黒こしょう、バジル、オリーブ油 | 792 33.1 | |
| | | 牛乳 | マカロニ入りミネストローネ | ベーコン、米ぬか油、トマト水煮、トマトケチャップ、トマトピューレ、いんげん豆、玉ねぎ、にんじん、セロリ、かぶ、マカロニ、白こしょう、三温糖 | | |
| | | | キャベツとエリンギのソテー | にんにく、米ぬか油、エリンギ、キャベツ、にんじん、ホールコーン、小松菜、白こしょう、しょうゆ | | |
| 9/1 | 木 | タレカツ丼(ご飯) | (タレカツ2個) | 豚肉、白こしょう、小麦粉、パン粉、米ぬか油、しょうゆ、三温糖 | 795 31.0 | |
| | | 豆乳飲料あまおう | 大根の味噌汁 | わかめ、大根、油揚げ、ねぎ、みそ、しょうゆ | | |
| | | | 野菜の甘酢和え | キャベツ、にんじん、パプリカ、きゅうり、酢、三温糖、米ぬか油 | | |
| 2 | 金 | ご飯 | 四川豆腐 | 豚肉、しょうが、にんにく、トールパン、米ぬか油、にんじん、しいたけ、たけのこ、三温糖、しょうゆ、みそ、八丁みそ、豆腐、チンゲン菜、ねぎ、一味唐辛子、ラー油、でんぶん、ごま油 | 800 31.3 | |
| | | 牛乳 | わかめスープ | 鶏肉、米ぬか油、にんじん、白菜、わかめ、玉ねぎ、しょうゆ、白こしょう、ごま、ごま油 | | |
| | | 冷凍みかん | | | | |
| 5 | 月 | かぼちゃパン | ミートグラタン | マカロニ、小麦粉、バター、米ぬか油、牛乳、豚肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、白こしょう、トマトケチャップ、トマト水煮、ウスターソース、三温糖、ナツメグ、ローレル、チーズ、パン粉、パセリ | 824 31.0 | |
| | | 牛乳 | ポテトスープ | ベーコン、米ぬか油、玉ねぎ、キャベツ、じゃが芋、にんじん、白こしょう、しょうゆ、でんぶん | | |
| | | ミニトマト2個 | | | | |
| 6 | 火 | ご飯 | 五目つくね | 鶏肉、豆腐、しいたけ、にんじん、ねぎ、たけのこ、ひじき、しょうが、パン粉、しょうゆ、ごま油、でんぶん、米ぬか油、三温糖 | 851 35.4 | |
| | | 牛乳 | 豚汁 | 豚肉、ごぼう、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、油揚げ、大根、ねぎ、こんにゃく、みそ、しょうゆ | | |
| | | | 野菜のベーコン炒め | ベーコン、米ぬか油、キャベツ、パプリカ、小松菜、エリンギ、白こしょう、しょうゆ | | |
| 7 | 水 | 親子丼(ご飯) | (親子丼の具) | 鶏肉、卵、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、しょうゆ、三温糖、でんぶん | 785 29.9 | |
| | | 牛乳 | お月見汁 | 里芋、大根、にんじん、小松菜、ねぎ、ちらし蒲鉾、しょうゆ | | |
| | | | みたらし団子 | 玄米団子、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、でんぶん | | |
| 8 | 木 | ご飯 | 生揚げと豚肉のキムチ炒め | 生揚げ、豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、白菜キムチ、一味唐辛子、トールパン、しょうゆ、みそ、ごま油、三温糖、でんぶん | 764 30.6 | |
| | | 牛乳 | 華風コーンスープ | 鶏肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、チンゲン菜、しょうゆ、白こしょう、ごま油、でんぶん | | |
| | | | こんにゃくサラダ | こんにゃく、キャベツ、きゅうり、酢、しょうゆ、三温糖、米ぬか油 | | |
| 9 | 金 | 塩おにぎり2個 | ほっけの甘酢あんかけ | ほっけ、でんぶん、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、酢 | 784 33.1 | |
| | | 焼きのり | 根菜汁 | 豚肉、ごぼう、米ぬか油、油揚げ、にんじん、じゃが芋、大根、こねぎ、みそ、しょうゆ | | |
| | | 牛乳 | キャベツのおかか和え | キャベツ、にんじん、小松菜、えのきたけ、しょうゆ、おかか | | |
| 12 | 月 | 揚げパン | (揚げパン) | マーガリンパン、米ぬか油、グラニュー糖 | 838 28.1 | |
| | | 牛乳 | ほたて入りクリームシチュー | 鶏肉、米ぬか油、帆立、にんじん、じゃが芋、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、白こしょう | | |
| | | パン缶 | ラタトゥイユ | ベーコン、にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ、長茄子、パプリカ、トマト水煮、ローレル、三温糖、白こしょう、オリーブ油 | | |
| 13 | 火 | チキンライス | (チキンライス) | 米、パプリカ、オリーブ油、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマトケチャップ、トマトピューレ、三温糖、白こしょう、米ぬか油 | 776 33.6 | |
| | | 牛乳 | 豆入り野菜スープ | ベーコン、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、ミックスビーンズ、さやいんげん、白こしょう、しょうゆ | | |
| | | | いかのペッパー揚げ/コーンドレサラダ | いか、でんぶん、黒こしょう、米ぬか油/キャベツ、きゅうり、ホールコーン、コーンピューレ、玉ねぎ、米ぬか油、三温糖、酢 | | |
| 14 | 水 | チンジャオロースー焼そば | (チンジャオロースー焼そば) | 中華麺、米ぬか油、豚肉、にんにく、しょうが、トールパン、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、三温糖、しょうゆ、白こしょう、オイスターソース、一味唐辛子、ごま油、でんぶん | 809 31.7 | |
| | | 牛乳 | さつま芋のレモン煮 | さつま芋、レモン、バター、三温糖 | | |
| | | | 切干大根サラダ(たまねぎドレ) | 切干大根、きゅうり、にんじん、たまねぎドレッシング | | |
| 15 | 木 | ご飯 | 生揚げの野菜あんかけ2個 | 生揚げ、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、米ぬか油、しょうゆ、三温糖、トールパン、しょうが、でんぶん | 768 30.3 | |
| | | 牛乳 | キャベツの味噌汁 | えのきたけ、キャベツ、ねぎ、小松菜、みそ、しょうゆ | | |
| | | | 肉じゃが | 豚肉、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、枝豆、三温糖、しょうゆ | | |

※食材料の都合により、予定している食材が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。



8・9月の献立

中学校

Bブロック
 一中
 二中
 五中
 七中
 十中
 浅間中

8・9月の献立 Bブロック 中学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な材料 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | メモ | |
|----|---|---------------|-------------------------------------|-------------------------|--|--|
| 16 | 金 | ミルクパン | ウインナーオムレツ | 788 33.0 | 「旬の野菜&果物」 秋はいろいろな食べ物が実りを迎え、「食欲の秋」と呼ばれるほど美味しい旬の食材が出る季節です。給食でもたくさん登場します。旬の味覚を楽しみましょう。 ●14日(水) 「さつま芋のレモン煮」 ●21日(水) 「梨」 ●22日(木) 「茄子の味噌炒め」 ●26日(月) 「ぶどう」 今月の府中産は 玉ねぎ、しいたけ、長茄子、小松菜、じゃが芋を使用する予定です。 | |
| | | ブルーベリージャム | 鶏肉と野菜のスープ | | | セロリー、鶏肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、白こしょう、しょうゆ、ローレル |
| | | 牛乳 | コロコロサラダ(クリーミーフレンチドレ) | | | じゃが芋、かぼちゃ、枝豆、ホールコーン、クリーミーフレンチドレッシング |
| 20 | 火 | ボークカレーライス(ご飯) | (ボークカレーライスの具) | 890 25.1 | | |
| | | 牛乳 | じゃこ入り野菜ソテー | | | チンゲン菜、キャベツ、にんじん、ホールコーン、ちりめんじゃこ、米ぬか油、三温糖、しょうゆ |
| | | | りんごゼリー | | | りんご、りんごゼリー |
| 21 | 水 | ご飯 | 豚肉のケチャップ炒め | 817 30.6 | | |
| | | 牛乳 | 白菜のスープ | | 鶏肉、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、白菜、小松菜、しいたけ、しょうゆ、白こしょう、でんぷん | |
| 22 | 木 | ご飯 | 鯖の甘辛だれ | 817 32.2 | | |
| | | 牛乳 | 野菜の生姜汁 | | 鶏肉、米ぬか油、里芋、ごぼう、小松菜、白菜、しょうゆ、しょうが | |
| | | | 茄子の味噌炒め | | 豚肉、米ぬか油、にんにく、しょうが、長茄子、ピーマン、にんじん、みそ、しょうゆ、三温糖、トウバンジャン、一味唐辛子、でんぷん | |
| 26 | 月 | ご飯 | ホイコーロー | 764 31.9 | | |
| | | 牛乳 | サーラータン | | 鶏肉、米ぬか油、豆腐、しいたけ、にんじん、ねぎ、小松菜、しょうゆ、黒こしょう、でんぷん、酢、ごま油 | |
| 27 | 火 | きのこの炊き込みご飯 | (きのこの炊き込みご飯) | 784 34.8 | | |
| | | 牛乳 | ますのレモン醤油がけ/鶏ごぼう汁 | | ます、でんぷん、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、レモン/鶏肉、米ぬか油、にんじん、大根、ごぼう、ねぎ、こんにやく、しょうゆ | |
| | | | 小松菜入りごま風味和え | | 小松菜、キャベツ、にんじん、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油、ごま | |
| 28 | 水 | マーブルパン | 鶏肉のクリームソース | 854 32.3 | | |
| | | 牛乳 | ウインナーポトフ | | ウインナー、米ぬか油、玉ねぎ、じゃが芋、にんじん、かぶ、枝豆、白こしょう、しょうゆ | |
| | | | ツナ入り野菜ソテー | | チンゲン菜、キャベツ、にんじん、ねぎ、まぐろ油漬、三温糖、しょうゆ、ごま油 | |
| 29 | 木 | ハヤシライス(麦ご飯) | (ハヤシライスの具) | 857 29.6 | | |
| | | 牛乳 | いかとチンゲン菜の炒め物 | | 豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、小麦粉、バター、トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、デミグラスソース、白こしょう、三温糖 | |
| 30 | 金 | 肉汁つけうどん | (肉汁つけうどん) | 762 33.8 | | |
| | | 牛乳 | 小さいわしのから揚げ | | うどん、米ぬか油、豚肉、三温糖、しょうゆ、ごぼう、にんじん、大根、たけのこ、ねぎ、油揚げ、小松菜 | |
| | | | 野菜の辛子酢和え | | いわし、白こしょう、でんぷん、米ぬか油 | |
| | | | キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、洋辛子、しょうゆ、酢、三温糖 | | | |

※8・9月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、8月31日(水)です。8月29日(月)までに預金残高の確認をお願いいたします。

※10月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、9月30日(金)です。9月28日(水)までに預金残高の確認をお願いいたします。

| | |
|-------------|------|
| 今月の平均 | |
| エネルギー(kcal) | 804 |
| たんぱく質(g) | 31.6 |

8, 9月の主な使用食材の予定産地(中学校)

| 米 | 秋田 | ぶどう | 山梨・長野他 | ごぼう | 青森・宮崎 |
|---------|------------------------------------|------|--------|-------|--------|
| 牛乳 | 神奈川・千葉・栃木 群馬・宮城・山形 岩手・静岡・北海道 | 梨 | 長野・新潟他 | キャベツ | 群馬・岩手他 |
| 豚肉 | 茨城・埼玉・青森・千葉他 | さつま芋 | 千葉 | ねぎ | 青森・岩手 |
| 鶏肉 | 宮崎・岩手・山梨他 | 里芋 | 千葉 | 小松菜 | 茨城・東京 |
| 小さいわし | 愛知 | じゃが芋 | 北海道・東京 | 白菜 | 茨城・群馬他 |
| ちりめんじゃこ | 兵庫 | かぶ | 青森 | 長茄子 | 茨城・東京 |
| ます | ロシア | 大根 | 群馬・青森 | ピーマン | 茨城・岩手他 |
| ほっけ | アラスカ | 玉ねぎ | 北海道・東京 | ズッキーニ | 長野・群馬 |
| 酒蒸帆立 | 青森 | にんじん | 北海道 | セロリー | 長野他 |



給食センターホームページへのアクセスは、こちらからが便利です。

問い合わせ先 Tel 042(366)8374