

府中市立学校給食センター献立表

令和4年9月28日 発行

10月のこんだて
小学校

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)
				からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
3	月	くりごはん さんまのしおやき キャベツのみそしる きりほしだいこのサラダ (わふうドレ)		ぎゅうにゅう, さんま, なまあげ, みそ	こめ, くり, こめぬかあぶら, ドレッシング	にんじん, キャベツ, ねぎ, きりほしだいこの, きゅうり, ホールコーン	607 26.0
4	火	ミートめん ポテトフライ かいそうサラダ(かんきつドレ)		ぎゅうにゅう, ぶたにく, くきわかめ, あかまふのり, しろとさかのり, わかめ, こんぶ, あかとさかのり, あおまふのり	ちゅうかめん, こめぬかあぶら, じゃがいも, ドレッシング	にんじん, たまねぎ, しいたけ, にんにく, トマトピューレ, キャベツ, さやいんげん	625 25.8
5	水	ごはん ホキのかわりソース すましじる ちくぜんに		ぎゅうにゅう, ホキ, とうふ, とりにく	こめ, でんぶん, こめぬかあぶら, さんおんとう, こんにやく, さといも	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな, ごぼう, れんこん, たけのこ, しいたけ, さやいんげん	601 28.2
6	木	ごはん なまあげのあまからいため チンゲンさいのスープ れうとうみかん		ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ, とりにく	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぶん	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, しいたけ, ねぎ, チンゲンサイ, だいこん, れいとうみかん	603 25.0
7	金	フレッシュパン とりにくのごまヨーグルトやき ベーコンポテトスープ こんにやくいりサラダ		ぎゅうにゅう, とりにく, ヨーグルト, ベーコン	パン, ごま, はちみつ, こめぬかあぶら, じゃがいも, こんにやく, さんおんとう	レモン, たまねぎ, だいこん, にんじん, しょうが, キャベツ, きゅうり	639 26.0
11	火	バターチキンカレーライス (ターメリックライス) いためナムル りんご		ぎゅうにゅう, とりにく, ヨーグルト, なまクリーム	こめ, こめぬかあぶら, こむぎこ, バター, さんおんとう, ごまあぶら	にんじん, たまねぎ, にんにく, しょうが, トマトみずに, トマトピューレ, しめじ, ほうれんそう, キャベツ, りんご	678 22.7
12	水	ごはん ひじきいりつくね こんさいじる ミニトマト		ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, ひじき, ぶたにく, みそ	こめ, ごま, パンこ, ごまあぶら, でんぶん, こめぬかあぶら, さんおんとう, こんにやく	ねぎ, しょうが, にんじん, だいこん, ごぼう, たまねぎ, ミニトマト	629 28.8
13	木	ごはん ぶたにくのあまからあげ さつまじる いかとやさいのソテー		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, いか	こめ, でんぶん, こめぬかあぶら, さんおんとう, さつまいも, オリーブゆ	にんじん, だいこん, えのきたけ, ねぎ, しょうが, たまねぎ, たけのこ, あかパプリカ, さやいんげん	661 27.4
14	金	こくとうパン マカロニチーズオムレツ ミネストローネ グリーンサラダ(たまねぎドレ)		ミルクコーヒー, たまご, なまクリーム, とりにく, チーズ, いんげんまめ, ベーコン	パン, マカロニ, さんおんとう, ドレッシング	たまねぎ, トマトみずに, トマトピューレ, かぶ, にんじん, セロリー, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	659 30.3
17	月	ビビンバ コーンスープ みかんゼリー		ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, みそ, とりにく	こめ, こめぬかあぶら, ごま, さんおんとう, ごまあぶら, みかんゼリー	はくさい, えのきたけ, なら, にんじん, ぜんまい, たけのこ, はくさいキムチ, にんにく, しょうが, たまねぎ, クリームコーン, みかんかん	650 25.7
18	火	コーンピラフ ビーフンチャー ベーコンとやさいのソテー		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ベーコン	こめ, オリーブゆ, こめぬかあぶら, じゃがいも, こむぎこ	ホールコーン, 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, ごぼう, キャベツ, えのきたけ	644 22.5

秋の味覚を楽しもう!

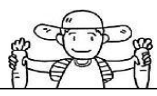
●3日(月)
「栗ご飯」
国産のフレッシュな栗を使い、米・調味料と一緒に炊き込みます。シンプルな味付けで、栗の甘さや風味が楽しめます。



「さんまの塩焼」
さんまの開きを使い、塩で味付けをしてスチームコンベクションオープンで焼き上げます。



●13日(木)
「さつま汁」
さつま芋を入れた味噌汁にしました。旬のさつま芋の甘さと味噌の風味がよく合います。



今月の府中産野菜は
小松菜・チンゲン菜
の予定です。

給食センターホームページへのアクセスは、こちらが便利です。



※11月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、10月31日(月)です。10月27日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。

府中市立学校給食センター献立表

令和4年9月28日 発行

10月のこんだて 小学校

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	からだのちようしをとのえる		
19	水	ごはん さわらのピリからみそだれやき ごぼうじる キャベツとしめじのソテー		ぎゅうにゅう、さわら、みそ、 とりにく、なまあげ、 ウインナー	こめ、さんおんとう、ごまあぶら、 ごま、こんにやく、こめぬかあぶら	ねぎ、にんにく、ごぼう、にんじん、 しいたけ、たまねぎ、キャベツ、 しめじ	619 30.3	<h2>26日(水)</h2> <h3>「オーストリア料理」</h3> <p>今年は府中市とオーストリアの ウィーン市ヘルナルス区が友好都市提 携を結んで30周年となります。それ をお祝いして「オーストリア料理」を 提供します。</p> <p>【キツフェル】 三日月形やその形をしたパンやお菓子の ことです。本来は、卵やバターを 使って作りますが、今回は卵を使わ ず、かぼちゃ風味のパンを出し ます。</p> <p>【シュニッツェル】 うすい豚肉にパン粉をつけて油で揚げ たカツレツです。</p> <p>【ヒューナーズuppe】 「ヒューナー」は鶏肉、「ズッペ」は スープという意味で、名前の通り、鶏 肉と野菜のスープです。</p> <p>【オーストリアゼリー】 オーストリアの国旗をイメージして 作った赤と白の3層ゼリーです。</p>
20	木	ごはん にくじゃが とうふのみそしる ちくわいりわふうサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、わかめ、みそ、ちくわ	こめ、こめぬかあぶら、じゃがいも、 こんにやく、さんおんとう、 オリーブゆ	にんじん、たまねぎ、えだまめ、 だいこん、ねぎ、キャベツ、きゅうり	605 23.4	
21	金	ほうれんそうパン あかうおのレモンじょうゆかけ パンプキンポタージュ キャベツときのこのサラダ		ぎゅうにゅう、あかうお、 とりにく、なまクリーム	パン、でんぶん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、こむぎこ、バター、 こんにやく、オリーブゆ	レモン、かぼちゃ、たまねぎ、 クリームコーン、しょうが、きゅうり、 キャベツ、えのきたけ、にんじん	704 27.8	
24	月	ぶたどん もずくのみそしる さつまいもサラダ(ごまドレ)		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 もずく、みそ、 ミックスビーンズ	こめ、しらす、こめぬかあぶら、 さんおんとう、さつまいも、 ドレッシング	たまねぎ、にんじん、はくさい、 えのきたけ、ねぎ、ホールコーン	691 25.3	
25	火	ごはん とりにくのからあげ けんちんじる やさしいため		ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、とうふ	こめ、でんぶん、こめぬかあぶら、 さといも、こんにやく	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、 キャベツ、たまねぎ、たけのこ、 ピーマン	604 24.2	
26	水	キプフェル シュニッツェル ヒューナーズuppe ウインナーポテト オーストリアゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、ウインナー	パン、こむぎこ、パンこ、 こめぬかあぶら、じゃがいも、 オーストリアゼリー	にんじん、たまねぎ、かぶ、 キャベツ、しょうが	734 31.3	
27	木	ごはん ポークジンジャー はくさいスープ あんにんどうふ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく	こめ、こめぬかあぶら、 オリーブゆ、ホワイトゼリー	たまねぎ、あかパプリカ、きパプリカ、 ピーマン、エリンギ、しょうが、 にんじん、しいたけ、たけのこ、 はくさい、りんごレトルト、 パインかん	627 24.5	
28	金	カレーうどん しおおにぎり ささかまのてんぷら キャベツのみそいため		ぎゅうにゅう、とりにく、 なると、ささかまぼこ、 ぶたにく、みそ	こめ、うどん、でんぶん、 こむぎこ、こめぬかあぶら、 さんおんとう	にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、 にんにく、エリンギ、キャベツ、 ピーマン	594 26.1	
31	月	ごはん ぶりのみそだれあげ わかめスープ にびたし		ぎゅうにゅう、ぶり、みそ、 とりにく、わかめ、おかか	こめ、でんぶん、こめぬかあぶら、 さんおんとう	にんじん、ねぎ、だいこん、 たけのこ、しょうが、こまつな、 はくさい、えのきたけ	646 25.8	

※材料等の都合により、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。給食センターホームページアドレス<http://www.lunch.fuchu-tokyo.ed.jp/>
※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。

10月の主な使用食材の予定産地(小学校)				
米	岩手	りんご	青森	ねぎ
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・北海道	さつまいも	千葉	れんこん
牛肉	関東他	里芋	埼玉・千葉他	キャベツ
豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉他	じゃが芋	北海道	小松菜
鶏肉	宮崎・岩手	かぶ	千葉・埼玉	白菜
あかうお	アラスカ	ごぼう	青森	チンゲン菜
鯖	東シナ海	大根	群馬・青森	セロリー
さんま	台湾	玉ねぎ	北海道	ほうれん草
ぶり	青森・鳥取	にんじん	北海道	ミニトマト

※11月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、10月31日(月)です。10月27日(木)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 641 Kcal たんぱく質 26.4 g
-------	--------------------------------



A・Bブロック

府中市立学校給食センター献立表

令和4年9月28日 発行

10月のこんだて 小学校

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

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		
3	月	カレーうどん しおおにぎり ささかまのてんぷら キャベツのみそいため		ぎゅうにゅう、とりにく、 なると、ささかまぼこ、 ぶたにく、みそ	こめ、うどん、でんぶん、 こむぎこ、こめぬかあぶら、 さんおんとう	にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、 にんにく、エリンギ、キャベツ、 ピーマン	594 26.1	 あき みか く たの 秋の味覚を楽しもう!
4	火	コーンピラフ ビーフンチャー ベーコンとやさいのソテー		ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 ベーコン	こめ、オリーブゆ、こめぬかあぶら、 じゃがいも、こむぎこ	ホールコーン、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、ごぼう、キャベツ、 えのきたけ	644 22.5	●17日(月) 「さつま汁」 さつま芋を入れた味噌汁にしまし た。旬のさつま芋の甘さと味噌の風味 がよく合います。
5	水	ビビンバ コーンスープ みかんゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、みそ、とりにく	こめ、こめぬかあぶら、ごま、 さんおんとう、ごまあぶら、 みかんゼリー	はくさい、えのきたけ、にら、にんじん、 ぜんまい、たけのこ、はくさいキムチ、 にんにく、しょうが、たまねぎ、 クリームコーン、みかんかん	650 25.7	●25日(火) 「栗ご飯」 国産のフレッシュな栗を使い、米・調 味料と一緒に炊き込みます。シンプル な味付けで、栗の甘さや風味が楽しめ ます。
6	木	こくとうパン マカロニチーズオムレツ ミネストローネ グリーンサラダ(たまねぎドレ)		ミルクコーヒー、たまご、 なまクリーム、とりにく、 チーズ、いんげんまめ、 ベーコン	パン、マカロニ、さんおんとう、 ドレッシング	たまねぎ、トマトみずに、 トマトピューレ、かぶ、にんじん、 セロリー、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン	659 30.3	
7	金	ごはん ホキのかわりソース すましじる ちくぜんに		ぎゅうにゅう、ホキ、とうふ、 とりにく	こめ、でんぶん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、こんにやく、 さといも	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、 こまつな、ごぼう、れんこん、 たけのこ、しいたけ、さやいんげん	601 28.2	
11	火	ごはん ぶりのみそだれあげ わかめスープ にびたし		ぎゅうにゅう、ブリ、みそ、 とりにく、わかめ、おかか	こめ、でんぶん、こめぬかあぶら、 さんおんとう	にんじん、ねぎ、だいこん、 たけのこ、しょうが、こまつな、 はくさい、えのきたけ	646 25.8	「さんまの塩焼」 さんまの開きを使い、塩で味付けをし てスチームコンベクションオープンで 焼き上げます。
12	水	ごはん にくじゃが とうふのみそじる ちくわいりわふうサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、わかめ、みそ、ちくわ	こめ、こめぬかあぶら、じゃがいも、 こんにやく、さんおんとう、 オリーブゆ	にんじん、たまねぎ、えだまめ、 だいこん、ねぎ、キャベツ、きゅうり	605 23.4	
13	木	フレッシュパン とりにくのごまヨーグルトやき ベーコンポテトスープ こんにやくいりサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、 ヨーグルト、ベーコン	パン、ごま、はちみつ、 こめぬかあぶら、じゃがいも、 こんにやく、さんおんとう	レモン、たまねぎ、だいこん、 にんじん、しょうが、キャベツ、 きゅうり	639 26.0	
14	金	ごはん なまあげのあまからいため チンゲンさいのスープ れうとうみかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 なまあげ、とりにく	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぶん	しょうが、にんにく、にんじん、 たけのこ、しいたけ、ねぎ、 チンゲンサイ、だいこん、 れいとうみかん	603 25.0	 今月の府中産野菜は 小松菜・チンゲン菜 の予定です。
17	月	ごはん ぶたにくのあまからあげ さつまじる いかとやさいのソテー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、いか	こめ、でんぶん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、さつまいも、 オリーブゆ	にんじん、だいこん、えのきたけ、 ねぎ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、 あかパプリカ、さやいんげん	661 27.4	
18	火	ミートめん ポテトフライ かいそうサラダ(かんきつドレ)		ぎゅうにゅう、ぶたにく くきわかめ、あかまふのり、 しろとさかのり、わかめ、 こんぶ、あかとさかのり、 あおまふのり	ちゅうかめん、こめぬかあぶら、 じゃがいも、ドレッシング	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 にんにく、トマトピューレ、 キャベツ、さやいんげん	625 25.8	 給食センターホーム ページへのアクセスは、 こちらが便利です。

※11月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、10月31日(月)です。10月27日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。

Tel042(365)2665

府中市立学校給食センター献立表

令和4年9月28日 発行

10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	からだのちようしをととのえる		
19	水	ほうれんそうパン あかうおのレモンじょうゆかけ パンブキンポタージュ キャベツときのこのサラダ		ぎゅうにゅう、あかうお、 とりにく、なまクリーム	パン、でんぶん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、こむぎこ、バター、 こんにやく、オリーブゆ	レモン、かぼちゃ、たまねぎ、 クリームコーン、しょうが、きゅうり、 キャベツ、えのきたけ、にんじん	704 27.8	<h2>27日(木)</h2> <h3>「オーストリア料理」</h3> <p>今年(ことし)は府中市とオーストリアの ウィーン市ヘルナルス区(く)が友好都市提 携(けい)を結んで30周年(しゅうねん)となります。それ をお祝い(いわ)して「オーストリア料理(りょうり)」を 提供(ていきょう)します。</p> <p>【キーフェル】 三日(みかづき)月形(がた)やその形(かたち)をしたパンやお菓子 のことで、本来(ほんらい)は、たまご(たまご)やバターを 使(つか)って作(つく)りますが、今回(こんかい)は卵(たまご)を使(つか)わ ず、かぼちゃ(かぼちゃ)風味(ふうみ)のパンを出(だ)し ます。</p> <p>【シュニッツェル】 うすい豚肉(とんかつ)にパン粉(こな)をつけて油(あぶら)で揚げ たカツレツ(かつれつ)です。</p> <p>【ヒューナーズuppe】 「ヒューナー」は鶏肉(とりにく)、「ズッペ」は スープ(すうぷ)という意味(いみ)で、名前(なまえ)の通り、鶏 肉(にく)と野菜(やさい)のスープ(すうぷ)です。</p> <p>【オーストリアゼリー】 オーストリア(おーストリア)の国旗(こっさき)をイメーシして 作(つく)った赤(あか)と白(しろ)の3層(さんそう)ゼリー(ゼリー)です。</p>
20	木	ごはん ひじきいりつくね こんさいじる ミニトマト		ぎゅうにゅう、とりにく、 とうふ、ひじき、ぶたにく、 みそ	こめ、ごま、パンこ、ごまあぶら、 でんぶん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、こんにやく	ねぎ、しょうが、にんじん、だいこん、 ごぼう、たまねぎ、ミニトマト	629 28.8	
21	金	ごはん さわらのピリからみそだれやき ごぼうじる キャベツとしめじのソテー		ぎゅうにゅう、さわら、みそ、 とりにく、なまあげ、 ウインナー	こめ、さんおんとう、ごまあぶら、 ごま、こんにやく、こめぬかあぶら	ねぎ、にんにく、ごぼう、にんじん、 しいたけ、たまねぎ、キャベツ、 しめじ	619 30.3	
24	月	ごはん とりにくのからあげ けんちんじる やさしいため		ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、とうふ	こめ、でんぶん、こめぬかあぶら、 さといも、こんにやく	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、 キャベツ、たまねぎ、たけのこ、 ピーマン	604 24.2	
25	火	くりごはん さんまのしおやき キャベツのみそしる きりほしだいこんのサラダ (わふうドレ)		ぎゅうにゅう、さんま、 なまあげ、みそ	こめ、くり、こめぬかあぶら、 ドレッシング	にんじん、キャベツ、ねぎ、 きりほしだいこん、きゅうり、 ホールコーン	607 26.0	
26	水	ごはん ポークジンジャー はくさいスープ あんにんどうふ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく	こめ、こめぬかあぶら、 オリーブゆ、ホワイトゼリー	たまねぎ、あかパプリカ、きパプリカ、 ピーマン、エリンギ、しょうが、 にんじん、しいたけ、たけのこ、 はくさい、りんごレトルト、 パインかん	627 24.5	
27	木	キプフェル シュニッツェル ヒューナーズuppe ウインナーポテト オーストリアゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、ウインナー	パン、こむぎこ、パンこ、 こめぬかあぶら、じゃがいも、 オーストリアゼリー	にんじん、たまねぎ、かぶ、 キャベツ、しょうが	734 31.3	
28	金	ぶたどん もずくのみそしる さつまいもサラダ(ごまドレ)		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 もずく、みそ、 ミックスビーンズ	こめ、しらたき、こめぬかあぶら、 さんおんとう、さつまいも、 ドレッシング	たまねぎ、にんじん、はくさい、 えのきたけ、ねぎ、ホールコーン	691 25.3	
31	月	バターチキンカレーライス (ターメリックライス) いためナムル りんご		ぎゅうにゅう、とりにく、 ヨーグルト、なまクリーム	こめ、こめぬかあぶら、こむぎこ、 バター、さんおんとう、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、トマトみずに、 トマトピューレ、しめじ、 ほうれんそう、キャベツ、りんご	678 22.7	

※材料等の都合により、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。給食センターホームページアドレス<http://www.lunch.fuchu-tokyo.ed.jp/>
※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。

10月の主な使用食材の予定産地(小学校)

米	岩手	りんご	青森	ねぎ	青森・岩手
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・北海道	さつまい	千葉	れんこん	茨城
牛肉	関東他	里芋	埼玉・千葉他	キャベツ	群馬
豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉他	じゃが芋	北海道	北松菜	茨城・東京
鶏肉	宮崎・岩手	かぶ	千葉・埼玉	白菜	長野
あかうお	アラスカ	ごぼう	青森	チンゲン菜	千葉・東京
鱈	東シナ海	大根	群馬・青森	セロリー	長野・福岡
さんま	台湾	玉ねぎ	北海道	ほうれん草	埼玉・東京
ブリ	青森・鳥取	にんじん	北海道	ミニトマト	北海道

※11月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、10月31日(月)です。10月27日(木)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 641 Kcal
	たんぱく質 26.4 g



C・Dブロック