

府中市立学校給食センター 献立表

発行日:令和4年9月28日

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
3	月	ご飯	肉豆腐	787 33.6	<b>秋の味覚を楽しもう！</b> <b>6日(木)「栗ご飯」</b> 国産の栗を使用し、刻み昆布と調味料と一緒に米と炊込んだ、シンプルなお飯です。 
		牛乳	五目汁		
			ひじき入り和え物		
4	火	スタミナ丼(ご飯)	(スタミナ丼の具)	800 31.2	
		牛乳	いか団子スープ		
			ミックスフルーツ		
5	水	シナモン揚げパン	(シナモン揚げパン)	817 23.9	
		牛乳	スイートポテトシチュー		
			カラフルサラダ(クリーミーフレンチドレ)		
6	木	栗ご飯	(栗ご飯)／さわらのおろしだれ	762 37.7	
		牛乳	かきたま汁		
			色々きんぴら		
7	金	ご飯	ヤンニョムチキン	845 30.9	
		牛乳	トッポギスープ		
			キャベツとえのきの和え物		
11	火	ご飯	豚肉の甘辛だれ	809 31.1	
		牛乳	油揚げとごぼうの味噌汁		
			江戸菜入りゆで野菜(かんきつドレ)		
12	水	黒糖パン	ハンバーグ照焼ソース	835 33.0	
		牛乳	トマトスープ		
			ごぼう入りサラダ(クリーミーごまドレ)		
13	木	高菜そぼろ丼(麦ご飯)	(麦ご飯／高菜そぼろ丼の具)	778 36.8	
		牛乳	かぼちゃの味噌汁		
			小松菜入りおかか和え		
14	金	ご飯	あじのごまがらめ	759 35.4	
		牛乳	わかめスープ		
			豚肉と野菜の味噌炒め		
17	月	ジャージャー麺	(ジャージャー麺)	852 29.0	
		牛乳	さつま芋のクリーム煮		
			華風漬		
18	火	ご飯	鯖の塩焼	814 33.3	
		牛乳	味噌けんちん汁		
			野菜の炒めナムル		
19	水	ポークストロガノフ(ご飯)	(ポークストロガノフの具)	841 25.8	
		牛乳	ウインナーとじゃが芋のソテー		
		ぶどう2個			
20	木	ご飯	すずきの和風あん	757 32.9	
		牛乳	すまし汁		
			根菜煮		

※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。

10月の献立

中学校

Aブロック  
三  
中  
四  
中  
六  
中  
八  
中  
九  
中

新メニュー紹介

7日(金)  
「ヤンニョムチキン」

韓国料理の一つで、フライドチキンにコチュジャンや砂糖などで作った甘辛いタレで味付けをしたものです。今回はケチャップやにんにく、トールパンで味付けをします。

28日(金)  
「さんまご飯」

秋に旬を迎える「さんま」を使った混ぜご飯です。調味料と一緒に炊いたご飯に、別で生姜や醤油などで煮たさんまを混ぜて作ります。



今月の府中産は  
小松菜  
チンゲン菜  
生姜  
を使用する予定です。



# 10月の献立

Aブロック

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
21	金	セルフサンド(ライ麦パン・フランクチリソース)	(フランクチリソース) フランク、米ぬか油、にんにく、しょうが、ごま油、玉ねぎ、三温糖、トマトケチャップ、しょうゆ、一味唐辛子、でんぷん	751 30.3	10月の主な使用食材の予定産地(中学校) 米 岩手
		野菜スープ	鶏肉、米ぬか油、しめじ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、チンゲン菜、ローレル、しょうゆ、白こしょう		
		牛乳 ポテトサラダ	じゃが芋、ミックスビーンズ、ホールコーン、米ぬか油、酢、三温糖、粒マスタード		
24	月	きつねうどん	(きつねうどん) うどん、米ぬか油、鶏肉、ねぎ、にんじん、小松菜、しょうゆ、三温糖、油揚げ、でんぷん	849 35.1	牛乳 神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・北海道 牛肉 鹿児島 豚肉 茨城・埼玉・青森・千葉他 鶏肉 宮崎・岩手・山梨 めひかり 宮城 鯖 ノルウェー
		牛乳 めひかりのから揚げ	めひかり、白こしょう、でんぷん、米ぬか油		
		もち十六穀米おにぎり	きのこ入りゆで野菜(たまねぎドレ) しめじ、えのきたけ、キャベツ、にんじん、たまねぎドレッシング		
25	火	中華丼(ご飯)	(中華丼の具) うずら卵、えび、しょうが、にんにく、豚肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、白菜、たけのこ、しょうゆ、三温糖、でんぷん、ごま油	754 31.1	さむらい 東シナ海 さんま 北海道 ぶどう 山梨・長野他 りんご 青森 さつまいも 千葉 里芋 埼玉・千葉他 じゃが芋 北海道 かぶ 千葉・埼玉 ごぼう 青森 大根 群馬・青森 玉ねぎ 北海道
		牛乳 華風スープ	鶏肉、米ぬか油、えのきたけ、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、でんぷん		
		切干大根ピリ辛和え	切干大根、にんじん、小松菜、酢、三温糖、しょうゆ、トールパンジャン、ごま油		
26	水	キプフェル	シュニッツェル 豚肉、白こしょう、小麦粉、パン粉、米ぬか油	876 34.5	にんじん 北海道 れんこん 茨城 キャベツ 群馬他 小松菜 茨城・東京 江戸菜 千葉 しょうが 高知・東京 チンゲン菜 千葉・東京 白菜 長野・茨城 ほうれん草 埼玉・東京
		牛乳 ビューナーズuppe	鶏肉、米ぬか油、セロリ、にんじん、玉ねぎ、かぶ、小松菜、ローレル、白こしょう、しょうゆ		
		オーストリアゼリー	ベーコンポテト ベーコン、米ぬか油、玉ねぎ、じゃが芋、ホールコーン、パセリ、黒こしょう、しょうゆ		
27	木	チキンカレーライス(ご飯)	(チキンカレーライスの具) 鶏肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、ローレル、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	844 25.5	今月の平均 エネルギー(kcal) 803 たんぱく質(g) 31.7
		牛乳 りんご	じゃことエリンギ入りソテー ちりめんじゃこ、ベーコン、にんにく、米ぬか油、小松菜、キャベツ、にんじん、エリンギ、三温糖、しょうゆ		
		さんまご飯	(さんまご飯) / 生揚げの香味だれ2個 米、しょうゆ、さんま、しょうが、三温糖、梅肉 / 生揚げ、こねぎ、にんにく、しょうが、米ぬか油、三温糖、みそ、しょうゆ、でんぷん		
28	金	牛乳 だまこ汁	鶏肉、米ぬか油、大根、にんじん、だまこ餅、小松菜、ねぎ、しょうゆ	771 31.8	
		野菜の塩麴炒め	豚肉、米ぬか油、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、塩麴		
		味噌豚丼(ご飯)	(味噌豚丼の具) 豚肉、米ぬか油、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、たけのこ、しめじ、にんじん、にんにく、しょうが、みそ、しょうゆ、一味唐辛子、でんぷん		
31	月	牛乳 野菜の生姜汁	鶏肉、大根、米ぬか油、にんじん、小松菜、白菜、しょうゆ、しょうが	763 32.4	
		海藻入りサラダ	サラダ海藻7種、キャベツ、こんにゃく、しょうゆ、三温糖、酢、米ぬか油		

※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。

## 26日(水) オーストリア料理が登場します!

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。それを祝って、「オーストリア料理」を提供します。

### 【 キプフェル 】

ドイツ語で三日月形やそれに似た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生地を提供します。

### 【 シュニッツェル 】

仔牛肉や豚肉などをうすくたたき、パン粉をつけて少なめの油で揚げ焼にしたカツレツです。塩とこしょうを効かせ、ソースをかけずにいただきます。給食では、豚背ロース肉にパン粉をつけ、油で揚げて提供します。

### 【 ビューナーズuppe 】

ドイツ語で「ビューナー」は鶏肉、「ズッペ」はスープという意味です。その名の通り、鶏ガラでとったスープに、鶏肉と野菜を入れて作ります。

### 【 オーストリアゼリー 】

オーストリアの国旗の赤・白・赤をイメージした、いちご味と豆乳味の3層ゼリーです。



問い合わせ先 Tel 042(366)8374



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。

府中市立学校給食センター 献立表

発行日:令和4年9月28日

10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

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3	月	ご飯	あじのごまがらめ	759 35.4
		牛乳	わかめスープ	
		豚肉と野菜の味噌炒め	豚肉、にんにく、米ぬか油、キャベツ、たけのこ、にんじん、みそ、三温糖、しょうゆ	
4	火	シナモン揚げパン	(シナモン揚げパン)	817 23.9
		牛乳	スイートポテトシチュー	
		カラフルサラダ(クリーミーフレンチドレ)	キャベツ、パプリカ、こんにゃく、枝豆、クリーミーフレンチドレッシング	
5	水	スタミナ丼(ご飯)	(スタミナ丼の具)	800 31.2
		牛乳	いか団子スープ	
		ミックスフルーツ	黄桃、パイナップル、みかん	
6	木	ご飯	ヤンニョムチキン	845 30.9
		牛乳	トッポギスープ	
		キャベツとえのきの和え物	キャベツ、小松菜、えのきたけ、にんにく、みそ、酢、三温糖、しょうゆ、米ぬか油	
7	金	栗ご飯	(栗ご飯) / さわらのおろしだれ	762 37.7
		牛乳	かきたま汁	
		色々きんぴら	豚肉、こんにゃく、にんじん、れんこん、米ぬか油、じゃが芋、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子	
11	火	ジャージャー麺	(ジャージャー麺)	852 29.0
		牛乳	さつまいものクリーム煮	
		華風漬	きゅうり、大根、にんじん、酢、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子、ごま油、ごま	
12	水	高菜そぼろ丼(麦ご飯)	(麦ご飯 / 高菜そぼろ丼の具)	778 36.8
		牛乳	かぼちゃの味噌汁	
		小松菜入りおかか和え	こんにゃく、にんじん、小松菜、キャベツ、しょうゆ、おかか	
13	木	黒糖パン	ハンバーグ照焼ソース	835 33.0
		牛乳	トマトスープ	
		ごぼう入りサラダ(クリーミーごまドレ)	キャベツ、ごぼう、枝豆、にんじん、クリーミーごまドレッシング	
14	金	ご飯	肉豆腐	787 33.6
		牛乳	五目汁	
		ひじき入り和え物	まぐろ油漬、キャベツ、パプリカ、小松菜、ひじき、酢、三温糖、しょうゆ、米ぬか油	
17	月	ご飯	豚肉の甘辛だれ	809 31.1
		牛乳	油揚げとごぼうの味噌汁	
		江戸菜入りゆで野菜(かんきつドレ)	白菜、江戸菜、にんじん、かんきつドレッシング	
18	火	ポークストロガノフ(ご飯)	(ポークストロガノフの具)	841 25.8
		牛乳	うどんとじゃが芋のソテー	
19	水	ぶどう2個	ウインナー、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、ピーマン、しょうゆ、白こしょう	814 33.3
		ご飯	鯖の塩焼	
		牛乳	味噌けんちん汁	
20	木	セルフサンド(ライ麦パン・フランクチリソース)	(フランクチリソース)	751 30.3
		牛乳	野菜スープ	
		ポテトサラダ	じゃが芋、ミックスビーンズ、ホールコーン、米ぬか油、酢、三温糖、粒マスタード	

秋の味覚を楽しもう!  
7日(金)「栗ご飯」

国産の栗を使用し、刻み昆布と調味料と一緒に米と炊込んだ、シンプルなお飯です。



【今月の旬の食材】  
さつまいも、栗、れんこん  
さんま、りんご、ぶどう

新メニュー紹介

6日(木)  
「ヤンニョムチキン」

韓国料理の一つで、フライドチキンにコチュジャンや砂糖などで作った甘辛いタレで味付けをしたものです。今回はケチャップやにんにく、トウバンジャンで味付けをします。

27日(木)  
「さんまご飯」

秋に旬を迎える「さんま」を使った混ぜご飯です。調味料と一緒に炊いたご飯に、別で生姜や醤油などで煮たさんまを混ぜて作ります。



今月の府中産は  
小松菜  
チンゲン菜  
生姜  
を使用する予定です。



※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。

# 10月の献立

## Bブロック

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ		
21	金	ご飯	すずきの和風あん	757 32.9	10月の主な使用食材の予定産地(中学校)		
		牛乳	すまし汁				
		根菜煮	ちらし蒲鉾、にんじん、白菜、しいたけ、ねぎ、糸みつば、しょうゆ				
24	月	味噌豚丼(ご飯)	(味噌豚丼の具)	763 32.4		米	
		牛乳	野菜の生姜汁			豚肉、米ぬか油、にんじん、大根、ごぼう、たけのこ、枝豆、三温糖、しょうゆ、でんぷん	牛乳
		海藻入りサラダ	鶏肉、大根、米ぬか油、にんじん、小松菜、白菜、しょうゆ、しょうが			牛肉	
25	火	キプフェル	シュニッツェル	876 34.5		豚肉	
		牛乳	ヒューナーズuppe			鶏肉、米ぬか油、セロリー、にんじん、玉ねぎ、かぶ、小松菜、ローレル、白こしょう、しょうゆ	鶏肉
		オーストリアゼリー	ベーコンポテト			ベーコン、米ぬか油、玉ねぎ、じゃが芋、ホールコーン、パセリ、黒こしょう、しょうゆ	めひかり
26	水	中華丼(ご飯)	(中華丼の具)	754 31.1		鯖	
		牛乳	華風スープ		うずら卵、えび、しょうが、にんにく、豚肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、白菜、たけのこ、しょうゆ、三温糖、でんぷん、ごま油	さわら	
		切干大根ピリ辛和え	鶏肉、米ぬか油、えのきたけ、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、でんぷん		さんま		
27	木	さんまご飯	(さんまご飯) / 生揚げの香味だれ2個	771 31.8	ぶどう		
		牛乳	だまこ汁		米、しょうゆ、さんま、しょうが、三温糖、梅肉 / 生揚げ、こねぎ、にんにく、しょうが、米ぬか油、三温糖、みそ、しょうゆ、でんぷん	りんご	
		野菜の塩麴炒め	鶏肉、米ぬか油、大根、にんじん、だまこ餅、小松菜、ねぎ、しょうゆ		さつま芋		
28	金	チキンカレーライス(ご飯)	(チキンカレーライスの具)	844 25.5	里芋		
		牛乳	じゃことエリンギ入りソテー		豚肉、米ぬか油、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、塩麴	じゃが芋	
		りんご	ちりめんじゃこ、ベーコン、にんにく、米ぬか油、小松菜、キャベツ、にんじん、エリンギ、三温糖、しょうゆ		かぶ		
31	月	きつねうどん	(きつねうどん)	849 35.1	ごぼう		
		牛乳	めひかりのから揚げ		うどん、米ぬか油、鶏肉、ねぎ、にんじん、小松菜、しょうゆ、三温糖、油揚げ、でんぷん	大根	
		もち十六穀米おにぎり	きのこ入りゆで野菜(たまねぎドレ)		めひかり、白こしょう、でんぷん、米ぬか油	玉ねぎ	

※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。

### 25日(火) オーストリア料理が登場します!

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。それを祝って、「オーストリア料理」を提供します。

#### 【 キプフェル 】

ドイツ語で三日月形やそれに似た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生地を提供します。

#### 【 シュニッツェル 】

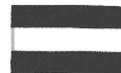
仔牛肉や豚肉などをうすくたたき、パン粉をつけて少なめの油で揚げ焼にしたカツレツです。塩とこしょうを効かせ、ソースをかけずにいただきます。給食では、豚背ロース肉にパン粉をつけ、油で揚げて提供します。

#### 【 ヒューナーズuppe 】

ドイツ語で「ヒューナー」は鶏肉、「ズッペ」はスープという意味です。その名の通り、鶏ガラでとったスープに、鶏肉と野菜を入れて作ります。

#### 【 オーストリアゼリー 】

オーストリアの国旗の赤・白・赤をイメージした、いちご味と豆乳味の3層ゼリーです。



今月の平均	
エネルギー(kcal)	803
たんぱく質(g)	31.7

問い合わせ先 Tel 042(366)8374



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。