

府中市立学校給食センター 献立表

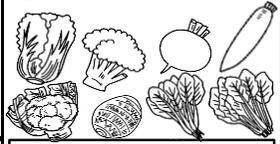
発行日:令和4年11月28日



12月の献立

中学校

Aブロック
三
中
四
中
六
中
八
中
九
中

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ	
1	木	きな粉揚げパン	(きな粉揚げパン)	マーガリンパン、米ぬか油、グラニュー糖、きな粉	798 27.6	<p>冬野菜を 食べよう!</p> <p>冬に旬を迎える野菜を「冬野菜」といいます。冬の寒さで凍らないために、糖分をたくわえ、甘みが増します。また、ビタミンやカロテンなどの栄養素を含むものが多く、風邪の予防に役立ちます。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。</p> 
		牛乳	冬野菜のクリームシチュー	鶏肉、玉ねぎ、かぶ、白菜、にんじん、里芋、マッシュルーム、米ぬか油、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、白こしょう、ローレル		
		ミニトマト2個	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン、米ぬか油、キャベツ、にんじん、ホールコーン、白こしょう、しょうゆ		
2	金	ご飯	さわらの塩麴焼	さわら、塩麴、しょうゆ、米ぬか油	775 33.7	
		牛乳	大根の味噌汁	大根、にんじん、小松菜、ねぎ、みそ、しょうゆ		
		ブルーベリーゼリー	変わりきんぴら	豚肉、ごぼう、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、れんこん、さつま揚げ、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子、ごま		
5	月	キムチ丼(ご飯)	(キムチ丼の具)	豚肉、米ぬか油、白菜、玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、白菜キムチ、にんにく、しょうが、しょうゆ、ごま油、トウバンジャン	821 30.9	
		牛乳	ウースータン	鶏肉、米ぬか油、にんじん、豆腐、小松菜、たけのこ、しょうゆ、白こしょう、ごま油、でんぷん		
			杏仁豆腐	ホワイトゼリー、黄桃、りんご、みかん		
6	火	ご飯	豚肉の生姜焼	豚肉、しょうが、しょうゆ、三温糖、米ぬか油	780 36.1	
		牛乳	だまこ汁	鶏肉、米ぬか油、だまこ餅、大根、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうゆ		
			カリフラワー入りおおかか炒め	ハム、キャベツ、小松菜、にんじん、カリフラワー、米ぬか油、しょうゆ、おおかか		
7	水	さつま芋ご飯	(さつま芋ご飯) / ほっけのごまだれがけ	米、さつま芋、昆布、しょうゆ / ほっけ、でんぷん、米ぬか油、ごま、三温糖、しょうゆ	763 30.4	
		牛乳	キャベツの味噌汁	えのきたけ、油揚げ、キャベツ、ねぎ、小松菜、しょうゆ、みそ		
			豆入り海藻サラダ	サラダ海藻7種、大根、きゅうり、ミックスビーンズ、しょうゆ、三温糖、酢、米ぬか油		
8	木	ほうれん草パン	チキンポテトグラタン	鶏肉、米ぬか油、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、バター、小麦粉、牛乳、生クリーム、白こしょう、チーズ、パン粉、パセリ	867 31.3	
		牛乳	白菜とかぶのスープ	ウインナー、米ぬか油、玉ねぎ、白菜、かぶ、にんじん、白こしょう、しょうゆ		
			ツナ入りサラダ	まぐろ油漬、キャベツ、きゅうり、パプリカ、ホールコーン、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう		
9	金	ご飯	生揚げのチリソース2個	生揚げ、ねぎ、にんにく、しょうが、米ぬか油、一味唐辛子、三温糖、トマトケチャップ、しょうゆ、でんぷん、ごま油	752 26.5	
		牛乳	トッポギ入りスープ	鶏肉、米ぬか油、にんじん、白菜、トッポギ、ねぎ、わかめ、しいたけ、ごま、しょうゆ、白こしょう、ごま油		
			ウインナーと野菜のオイスター炒め	ウインナー、米ぬか油、キャベツ、パプリカ、チンゲン菜、玉ねぎ、たけのこ、白こしょう、オイスターソース		
12	月	ご飯	ハンバーグおろしソース	豚肉、豆腐、玉ねぎ、パン粉、白こしょう、セージ、ナツメグ、しょうゆ、米ぬか油、大根、三温糖、でんぷん	754 33.1	
		牛乳	江戸菜入りスープ	鶏肉、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、江戸菜、ホールコーン、白こしょう、しょうゆ		
			ゆで野菜(たまねぎドレ)	キャベツ、きゅうり、にんじん、こんにゃく、たまねぎドレッシング		
13	火	デニッシュパン	ホキのトマトソース	ホキ、でんぷん、米ぬか油、玉ねぎ、にんにく、オリーブ油、トマト水煮、トマトケチャップ、ローレル、白こしょう、三温糖	816 27.6	
		牛乳	ベーコンと野菜のスープ	ベーコン、米ぬか油、キャベツ、大根、にんじん、小松菜、しょうゆ、白こしょう		
			ブロッコリー入りフレンチサラダ	ブロッコリー、じゃが芋、にんじん、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう		

- ・冬野菜のクリームシチュー
- ・カリフラワー入りおおかか炒め
- ・白菜とかぶのスープ
- ・ブロッコリー入りフレンチサラダ

2日(金)
「ブルーベリーゼリー」

府中市で栽培・収穫された「ブルーベリー」を使った府中市オリジナルゼリーを提供します。

今月の府中産は
里芋、ミニトマト、タアサイ、しいたけ、白菜、ブロッコリー、にんじん、小松菜、大根、米

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。

12月の献立

A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
14	水	ご飯	生揚げとキャベツの炒め物	788 33.7	19日(月) 冬至献立 12月22日は「冬至」です。冬至には、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。それにちなみ、ゆずとかぼちゃを使った献立にしました。 【鯖のゆず味噌かけ】 果汁と皮を使い、ゆずの風味が楽しめる味噌だれを鯖にかけます。 【かぼちゃのそぼろ煮】 鶏ひき肉と、風邪予防に効果があるビタミンが豊富な「かぼちゃ」を合わせた煮物です。 22日(木) クリスマス献立 25日のクリスマスにちなみ、「ローストチキン」や「クリスマスケーキ」などを提供します。 お楽しみに！ 
		牛乳			
	みかん	野菜の生姜汁	鶏肉、米ぬか油、大根、ごぼう、小松菜、白菜、しょうゆ、しょうが		
15	木	あんかけうどん	(あんかけうどん)	うどん、米ぬか油、鶏肉、にんじん、ごぼう、白菜、えのきたけ、さつま揚げ、しょうゆ、三温糖、でんぷん	
		牛乳	きびなごのねぎソース	きびなご、でんぷん、米ぬか油、ねぎ、しょうゆ、三温糖	
		赤しそおにぎり	こんにやく入りサラダ(かんきつドレ)	小松菜、キャベツ、にんじん、こんにやく、かんきつドレッシング	
16	金	豚味噌そぼろ丼	(麦ご飯/豚味噌そぼろ丼の具)	米、麦/豚肉、大豆、米ぬか油、枝豆、しいたけ、にんじん、たけのこ、ごぼう、にんにく、しょうが、みそ、しょうゆ、三温糖、一味唐辛子	
		牛乳	五目かきたま汁	鶏肉、にんじん、じゃが芋、玉ねぎ、しめじ、しょうゆ、卵、でんぷん	
			ひじき入りごま和え	ほうれん草、キャベツ、パプリカ、ひじき、ごま、三温糖、しょうゆ	
19	月	ご飯	鯖のゆず味噌かけ	鯖、みそ、三温糖、しょうゆ、ゆず、でんぷん	
		牛乳	たこ団子汁	たこ団子、白菜、にんじん、小松菜、ねぎ、しいたけ、しょうが、しょうゆ	
			かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、鶏肉、米ぬか油、枝豆、三温糖、しょうゆ、でんぷん	
20	火	キーマカレーライス(ご飯)	(キーマカレーライスの具)	豚肉、大豆、玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、米ぬか油、小麦粉、バター、カレー粉、ガラムマサラ、ウスターソース、中濃ソース、トマトピューレ、三温糖、しょうゆ、白こしょう	
		牛乳	タアサイ入りソテー	タアサイ、白菜、ねぎ、にんじん、エリンギ、ハム、米ぬか油、しょうが、しょうゆ、三温糖	
	りんご				
21	水	他人丼(ご飯)	(他人丼の具)	豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、卵、さやいんげん、しょうゆ、三温糖	
		牛乳	さつま汁	鶏肉、米ぬか油、さつま芋、こんにやく、にんじん、ねぎ、ごぼう、油揚げ、みそ、しょうゆ	
			切干大根甘酢和え	切干大根、にんじん、きゅうり、キャベツ、酢、三温糖、しょうゆ、米ぬか油	
22	木	ソフトフランスパン	ローストチキン	鶏肉、白こしょう、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、でんぷん	
		牛乳	トマトスープ	豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、じゃが芋、大豆、にんじん、トマト水煮、セロリー、トマトピューレ、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、白こしょう	
		クリスマスケーキ	カラフルサラダ(クリーミーフレンチドレ)	キャベツ、にんじん、こんにやく、ホールコーン、きゅうり、クリーミーフレンチドレッシング	

楽しい冬休みを過ごしましょう。新学期の給食は、1月 11 日(水)から始まります。お楽しみに！

今月の平均	
エネルギー(kcal)	806
たんぱく質(g)	32.4

12月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	秋田・東京	みかん	熊本	玉ねぎ	北海道
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・北海道	ゆず	高知	にんじん	東京・千葉・埼玉
豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉他	りんご	青森	ねぎ	千葉
鶏肉	岩手	さつま芋	千葉・茨城	れんこん	茨城
きびなご	長崎	里芋	東京・埼玉他	キャベツ	茨城・愛知
鯖	ノルウェー・アイスランド	じゃが芋	北海道・鹿児島・長崎	小松菜	東京・茨城他
さわら	東シナ海	かぶ	埼玉・千葉	白菜	東京・茨城
ホキ	ニュージーランド	ごぼう	青森	ブロッコリー	東京・愛知
ほっけ	アラスカ	大根	東京・神奈川	タアサイ	東京・茨城

12月は府中市で栽培・収穫された米も使用します。地元の味を楽しみましょう。



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。

※1月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、12月26日(月)です。12月22日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。

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11月28日



12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)	メモ	
1	木	ご飯	さわらの塩麴焼	775 33.7	<p>冬野菜を 食べよう!</p> <p>冬に旬を迎える野菜を「冬野菜」といいます。冬の寒さで凍らないために、糖分をたくわえ、甘みが増します。また、ビタミンやカロテンなどの栄養素を含むものが多く、風邪の予防に役立ちます。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。</p> 	
		牛乳	大根の味噌汁			大根、にんじん、小松菜、ねぎ、みそ、しょうゆ
		ブルーベリーゼリー	変わりきんぴら			豚肉、ごぼう、にんじん、こんにやく、さやいんげん、れんこん、さつま揚げ、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子、ごま
2	金	きな粉揚げパン	(きな粉揚げパン)	798 27.6		
		牛乳	冬野菜のクリームシチュー			鶏肉、玉ねぎ、かぶ、白菜、にんじん、里芋、マッシュルーム、米ぬか油、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、白こしょう、ローレル
		ミニトマト2個	キャベツとベーコンのソテー			ベーコン、米ぬか油、キャベツ、にんじん、ホールコーン、白こしょう、しょうゆ
5	月	ご飯	ハンバーグおろしソース	754 33.1		
		牛乳	江戸菜入りスープ			鶏肉、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、江戸菜、ホールコーン、白こしょう、しょうゆ
			ゆで野菜(たまねぎドレ)			キャベツ、きゅうり、にんじん、こんにやく、たまねぎドレッシング
6	火	さつま芋ご飯	(さつま芋ご飯) / ほっけのごまだれがけ	763 30.4		
		牛乳	キャベツの味噌汁		えのきたけ、油揚げ、キャベツ、ねぎ、小松菜、しょうゆ、みそ	
			豆入り海藻サラダ		サラダ海藻7種、大根、きゅうり、ミックスビーンズ、しょうゆ、三温糖、酢、米ぬか油	
7	水	ご飯	豚肉の生姜焼	780 36.1		
		牛乳	だまこ汁		鶏肉、米ぬか油、だまこ餅、大根、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうゆ	
			カリフラワー入りおおかか炒め		ハム、キャベツ、小松菜、にんじん、カリフラワー、米ぬか油、しょうゆ、おおかか	
8	木	ご飯	生揚げとキャベツの炒め物	788 33.7		
		牛乳	野菜の生姜汁		豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、トーバンジャン、にんじん、たけのこ、みそ、テンメンジャン、三温糖、しょうゆ、キャベツ、生揚げ、ねぎ、でんぷん、ごま油	
9	金	デニッシュパン	ホキのトマトソース	816 27.6		
		牛乳	ベーコンと野菜のスープ		ベーコン、米ぬか油、キャベツ、大根、にんじん、小松菜、しょうゆ、白こしょう	
			ブロッコリー入りフレンチサラダ		ブロッコリー、じゃが芋、にんじん、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう	
12	月	キムチ丼(ご飯)	(キムチ丼の具)	821 30.9		
		牛乳	ウースータン		豚肉、米ぬか油、白菜、玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、白菜キムチ、にんにく、しょうが、しょうゆ、ごま油、トーバンジャン	
			杏仁豆腐		鶏肉、米ぬか油、にんじん、豆腐、小松菜、たけのこ、しょうゆ、白こしょう、ごま油、でんぷん	
13	火	ご飯	生揚げのチリソース2個	752 26.5		
		牛乳	トッポギ入りスープ		ホホワイトゼリー、黄桃、りんご、みかん	
			ウインナーと野菜のオイスター炒め		生揚げ、ねぎ、にんにく、しょうが、米ぬか油、一味唐辛子、三温糖、トマトケチャップ、しょうゆ、でんぷん、ごま油	
			鶏肉、米ぬか油、にんじん、白菜、トッポギ、ねぎ、わかめ、しいたけ、ごま、しょうゆ、白こしょう、ごま油			
			ウインナー、米ぬか油、キャベツ、パプリカ、チンゲン菜、玉ねぎ、たけのこ、白こしょう、オイスターソース			

・冬野菜のクリームシチュー
・カリフラワー入りおおかか炒め
・白菜とかぶのスープ
・ブロッコリー入りフレンチサラダ
など

1日(木)
「ブルーベリーゼリー」

府中市で栽培・収穫された「ブルーベリー」を使った府中市オリジナルゼリーを提供します。

今月の府中産は
里芋、ミニトマト、タアサイ、しいたけ、白菜、ブロッコリー、にんじん、小松菜、大根、米



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。

12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	
14 水	ほうれん草パン	チキンポテトグラタン	867 31.3	20日(火)  冬至献立 12月22日は「冬至」です。冬至には、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。それにちなみ、ゆずとかぼちゃを使った献立にしました。 【鯖のゆず味噌かけ】 果汁と皮を使い、ゆずの風味が楽しめる味噌だれを鯖にかけます。 【かぼちゃのそぼろ煮】 鶏ひき肉と、風邪予防に効果があるビタミンが豊富な「かぼちゃ」を合わせた煮物です。 21日(水) クリスマス献立 25日のクリスマスにちなみ、「ローストチキン」や「クリスマスケーキ」などを提供します。 お楽しみに！ 	
	ミルクコーヒー	白菜とかぶのスープ			ウインナー、米ぬか油、玉ねぎ、白菜、かぶ、にんじん、白こしょう、しょうゆ
		ツナ入りサラダ			まぐろ油漬、キャベツ、きゅうり、パプリカ、ホールコーン、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう
15 木	豚味噌そぼろ丼	(麦ご飯/豚味噌そぼろ丼の具)	818 35.8		
	牛乳	五目かきたま汁			鶏肉、にんじん、じゃが芋、玉ねぎ、しめじ、しょうゆ、卵、でんぷん
		ひじき入りごま和え			ほうれん草、キャベツ、パプリカ、ひじき、ごま、三温糖、しょうゆ
16 金	あんかけうどん	(あんかけうどん)	805 34.2		
	牛乳	きびなごのねぎソース			きびなご、でんぷん、米ぬか油、ねぎ、しょうゆ、三温糖
	赤しそおにぎり	こんにやく入りサラダ(かんきつドレ)			小松菜、キャベツ、にんじん、こんにやく、かんきつドレッシング
19 月	キーマカレーライス(ご飯)	(キーマカレーライス(の具))	836 32.3		
	牛乳	タアサイ入りソテー		タアサイ、白菜、ねぎ、にんじん、エリンギ、ハム、米ぬか油、しょうが、しょうゆ、三温糖	
20 火	ご飯	鯖のゆず味噌かけ	842 34.5		
	牛乳	たこ団子汁		たこ団子、白菜、にんじん、小松菜、ねぎ、しいたけ、しょうが、しょうゆ	
		かぼちゃのそぼろ煮		かぼちゃ、鶏肉、米ぬか油、枝豆、三温糖、しょうゆ、でんぷん	
21 水	ソフトフランスパン	ローストチキン	802 33.2		
	牛乳	トマトスープ		豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、じゃが芋、大豆、にんじん、トマト水煮、セロリー、トマトピューレ、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、白こしょう	
	クリスマスケーキ	カラフルサラダ(クリーミーフレンチドレ)		キャベツ、にんじん、こんにやく、ホールコーン、きゅうり、クリーミーフレンチドレッシング	
22 木	他人丼(ご飯)	(他人丼の具)	877 36.8		
	牛乳	さつまい		鶏肉、米ぬか油、さつまい芋、こんにやく、にんじん、ねぎ、ごぼう、油揚げ、みそ、しょうゆ	
		切干大根甘酢和え		切干大根、にんじん、きゅうり、キャベツ、酢、三温糖、しょうゆ、米ぬか油	

楽しい冬休みを過ごしましょう。新学期の給食は、1月11日(水)から始まります。お楽しみに！

12月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	秋田・東京	みかん	熊本	玉ねぎ	北海道
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・北海道	ゆず	高知	にんじん	東京・千葉・埼玉
豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉他	りんご	青森	ねぎ	千葉
鶏肉	岩手	さつまい	千葉・茨城	れんこん	茨城
きびなご	長崎	里芋	東京・埼玉他	キャベツ	茨城・愛知
鯖	ノルウェー・アイスランド	じゃが芋	北海道・鹿児島・長崎	小松菜	東京・茨城他
さわら	東シナ海	かぶ	埼玉・千葉	白菜	東京・茨城
ホキ	ニュージーランド	ごぼう	青森	ブロッコリー	東京・愛知
ほっけ	アラスカ	大根	東京・神奈川	タアサイ	東京・茨城

※1月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、12月26日(月)です。12月22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(kcal)	806
たんぱく質(g)	32.4

12月は府中市で栽培・収穫された米も使用します。地元の味を楽しみましょう。



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