

府中市立学校給食センター 献立表



発行日：令和5年1月27日



2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	水	きな粉揚げパン	(きな粉揚げパン)	836 27.9	2日(木) 節分献立 2月3日は節分です。1年の無事と健康を願って、豆をまいたり、いわしの頭・柁を玄関に飾る風習があります。それにちなみ、「いわしのかば焼き風」と鬼と梅柄の蒲鉾と大豆を使った「節分サラダ」を提供します。 8日(水) 受験生応援献立 「受験に勝つ」ようにと願いを込めて、人気メニューのカレーライスとヒレカツを合わせた「カツカレーライス」を提供します。しっかりと食べて本番に備えましょう！  バレンタイン献立 ●13日(月) ハート型の米粉マカロニを使った「ミネストローネ」を提供します。 ●14日(火) チョコレートが使われた「ミニエクレア」を提供します。 お楽しみに！ 	
		牛乳	クリームシチュー			豚肉、米ぬか油、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、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、ローレル
			キャベツウインナーソテー			ウインナー、米ぬか油、キャベツ、ホールコーン、にんじん、ピーマン、しょうゆ、白こしょう
2	木	ご飯	いわしのかば焼き風	787 31.4		
		牛乳	府中っ子汁			豚肉、米ぬか油、里芋、にんじん、大根、小松菜、しいたけ、みそ、しょうゆ
			節分サラダ			ちらし蒲鉾、大豆、白菜、きゅうり、こんにゃく、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、しょうゆ、白こしょう、粉かつお
3	金	豚キムチ丼(ご飯)	(豚キムチ丼の具)	793 31.5		
		牛乳	韓国風スープ			鶏肉、米ぬか油、にんじん、チンゲン菜、トッポギ、たけのこ、きくらげ、しょうゆ、白こしょう、ごま油
		ミニトマト2個				
6	月	ご飯	生揚げの肉味噌だれ2個	779 32.0		
		牛乳	玄米だんご汁			鶏肉、米ぬか油、にんじん、大根、玄米だんご、小松菜、しょうゆ
			じゃことコーンの和え物			ちりめんじゃこ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、ホールコーン、三温糖、しょうゆ、米ぬか油
7	火	人参パン	チーズオムレツ	826 35.3		
		牛乳	ウインナーポトフ			ウインナー、米ぬか油、玉ねぎ、セロリー、にんじん、かぶ、白こしょう、しょうゆ、ローレル、パセリ
			ハム入りフレンチサラダ			ハム、キャベツ、にんじん、きゅうり、パプリカ、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう
8	水	カツカレーライス	(麦ご飯/カレーライスの具/ヒレカツ)	877 28.8		
		りんごジュース			米、麦/豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、小麦粉、バター、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、しょうゆ、白こしょう、ガラムマサラ、ローレル、三温糖/豚肉、白こしょう、小麦粉、パン粉、米ぬか油	
			彩り野菜の甘酢和え		きゅうり、大根、にんじん、パプリカ、枝豆、酢、三温糖、米ぬか油	
9	木	きつね丼(ご飯)	(きつね丼の具)	843 32.4		
		牛乳	タアサイ入り五目汁		豚肉、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、たけのこ、タアサイ、みそ、しょうゆ、一味唐辛子	
			竹輪入りゆで野菜(和風ドレ)		キャベツ、にんじん、きゅうり、竹輪、和風ドレッシング	
10	金	ご飯	豚肉と野菜の生姜炒め	795 36.1		
		牛乳			豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、三温糖、しょうゆ、みそ	
		ぼんかん	にぎすのつみれ汁		にぎすつみれ、にんじん、大根、小松菜、ねぎ、しょうが、しょうゆ	
13	月	デニッシュパン	いかのペッパー揚	794 30.4		
		牛乳	米粉マカロニ入りミネストローネ		にんにく、ベーコン、セロリー、玉ねぎ、米ぬか油、キャベツ、にんじん、米粉マカロニ、トマト水煮、トマトピューレ、トマトケチャップ、白こしょう、三温糖	
			マセドアンサラダ		じゃが芋、にんじん、ブロッコリー、ホールコーン、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、粒マスタード	
14	火	ご飯	鶏肉のアップルソース	806 32.2		
		牛乳	豚菜スープ		豚肉、米ぬか油、白菜、にんじん、玉ねぎ、小松菜、白こしょう、しょうゆ	
		ミニエクレア	ベーコンときのこのソテー		ベーコン、しめじ、エリンギ、にんにく、米ぬか油、キャベツ、パプリカ、しょうゆ、白こしょう	
15	水	ご飯	鯖の味噌煮風	842 32.7		
		牛乳	吉野汁		生揚げ、こんにゃく、大根、にんじん、小松菜、ねぎ、しょうゆ、でんぶ	
			千切り野菜の炒め物		豚肉、米ぬか油、キャベツ、じゃが芋、にんじん、ピーマン、おおか、白こしょう、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。

2月の献立

Aブロック

中学校

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
16	木	鶏五目ご飯	(鶏五目ご飯)	米、鶏肉、ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、三温糖、しょうゆ	806 34.9	リクエスト給食 1月に引き続き、3年生のリクエスト上位のメニューが登場します。  ★1日(水) 第6位「クリームシチュー」 ★3日(金) 第8位「豚キムチ丼」 新メニュー 27日(月) 「スコップコロケ」 コロケと同じ具材を、アルミカップに入れてパン粉を振りかけ、オーブンで焼き上げます。油で揚げないヘルシーなコロケです。 
		牛乳	豚肉のゆずソースがけ	豚肉、白こしょう、でんぷん、米ぬか油、しょうが、しょうゆ、三温糖、ゆず		
			ゆば入りすまし汁/ほうれん草入りごま和え	湯葉、白菜、にんじん、ねぎ、しょうゆ/ほうれん草、キャベツ、にんじん、ごま、三温糖、しょうゆ		
17	金	ご飯	茎わかめ入りチンジャオロースー	豚肉、にんにく、しょうが、トールパンジャン、しょうゆ、米ぬか油、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、くわがめ、三温糖、白こしょう、オイスターソース、一味唐辛子、ごま油、でんぷん	796 33.4	
		牛乳	華風コーンスープ	鶏肉、米ぬか油、にんじん、ねぎ、ホールコーン、きくらげ、チンゲン菜、しょうゆ、白こしょう、ごま油、でんぷん		
		洋梨ゼリー	こんにやくサラダ(中華ドレ)	こんにやく、キャベツ、きゅうり、中華ドレッシング		
20	月	フレッシュパン	鮭のレモンバターソース	鮭、白こしょう、小麦粉、米ぬか油、レモン、バター、三温糖、でんぷん	793 36.6	
		ブルーベリージャム	鶏肉と野菜のスープ	鶏肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、じゃが芋、小松菜、白こしょう、しょうゆ		
		牛乳	キャベツときのこのサラダ(クリーミーフレンチドレ)	キャベツ、しめじ、エリンギ、にんじん、クリーミーフレンチドレッシング		
21	火	そばろ丼(ご飯)	(そばろ丼の具)	鶏肉、豚肉、米ぬか油、枝豆、しいたけ、にんじん、大豆、三温糖、しょうゆ、でんぷん	808 35.4	
		牛乳	さつまい	鶏肉、米ぬか油、さつまい、こんにやく、小松菜、大根、ねぎ、ごぼう、みそ、しょうゆ		
			めかぶ入り土佐酢和え	めかぶ、白菜、にんじん、しょうゆ、三温糖、酢、おかか		
22	水	肉うどん	(肉うどん)	うどん、米ぬか油、豚肉、ごぼう、里芋、大根、にんじん、たけのこ、ねぎ、小松菜、しょうゆ、三温糖	837 33.3	
		牛乳	わかさぎの南蛮風	わかさぎ、米粉、米ぬか油、ねぎ、しょうゆ、三温糖、酢、一味唐辛子、でんぷん		
		おかかおにぎり	うどん入りサラダ(ごまドレ)	うどん、キャベツ、にんじん、こんにやく、ごまドレッシング		
24	金	ご飯	ジャンボ揚げ餃子	餃子の皮、にんにく、しょうが、豚肉、白こしょう、ごま油、しょうゆ、キャベツ、にら、でんぷん、小麦粉	783 30.2	
		牛乳	ウースタン	鶏肉、米ぬか油、豆腐、にんじん、しいたけ、チンゲン菜、しょうゆ、白こしょう、ごま油、でんぷん		
			華風漬	大根、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、三温糖、一味唐辛子、ごま油		
27	月	ご飯	スコップコロケ(中濃ソース)	じゃが芋、玉ねぎ、牛肉、米ぬか油、黒こしょう、三温糖、でんぷん、パン粉、オリーブ油、パセリ、中濃ソース	826 29.4	
		牛乳	鶏ごぼう汁	鶏肉、米ぬか油、ごぼう、にんじん、えのきたけ、こんにやく、小松菜、油揚げ、しょうゆ		
			いかとチンゲン菜の和え物	いか、チンゲン菜、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうゆ、三温糖、ごま油		
28	火	ポークストロガノフ(ご飯)	(ポークストロガノフの具)	豚肉、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、トマトケチャップ、中濃ソース、デミグラスソース、しょうゆ、生クリーム、三温糖、白こしょう、ローレル	854 28.5	
		牛乳	ツナ入り野菜ソテー	チンゲン菜、キャベツ、にんじん、ねぎ、ホールコーン、まぐろ油漬、白こしょう、三温糖、しょうゆ、米ぬか油		

※3月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、2月28日(火)です。2月24日(金)までに預金残高の確認をお願いいたします。

2月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	宮城	ぼんかん	愛媛	にんにく	青森
牛乳	東京・神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・北海道	いちご	栃木他	ねぎ	千葉
牛肉	鹿児島・宮崎・青森他	ゆず生果	徳島・高知	うど	栃木他
豚肉	茨城・青森	りんご調理用	青森・秋田他	キャベツ	愛知
鶏肉	岩手	かぶ	千葉・埼玉	小松菜	東京・茨城
いわし	千葉	ごぼう	青森	タアサイ	東京・茨城
ちりめんじゃこ	兵庫	大根	東京・神奈川	ミニトマト	東京・熊本
鮭	北海道	玉ねぎ	北海道	ねぎ	千葉
わかさぎ	滋賀	にんじん	東京・千葉	白菜	東京・茨城

今月の平均	
エネルギー(kcal)	815
たんぱく質(g)	32.2



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5年1月27日



2月の献立

中学校



Bブロック
一
二
三
四
五
六
七
八
九
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	水	ご飯	生揚げの肉味噌だれ2個	779 32.0	3日(金) 節分献立 2月3日は節分です。1年の無事と健康を願って、豆をまいたり、いわしの頭・柊を玄関に飾る風習があります。それにちなみ、「いわしのかば焼き風」と鬼と梅柄の蒲鉾と大豆を使った「節分サラダ」を提供します。	
		牛乳	玄米だんご汁			鶏肉、米ぬか油、にんじん、大根、玄米だんご、小松菜、しょうゆ
			じゃことコーンの和え物			ちりめんじゃこ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、ホールコーン、三温糖、しょうゆ、米ぬか油
2	木	豚キムチ丼(ご飯)	(豚キムチ丼の具)	793 31.5	9日(木) 受験生応援献立 「受験に勝つ」ようにと願いを込めて、人気メニューのカレーライスとヒレカツを合わせた「カツカレーライス」を提供します。しっかりと食べて本番に備えましょう！ 	
		牛乳	韓国風スープ			鶏肉、米ぬか油、にんじん、チンゲン菜、トッポギ、たけのこ、きくらげ、しょうゆ、白こしょう、ごま油
ミニトマト2個						
3	金	ご飯	いわしのかば焼き風	787 31.4		
		牛乳	府中つ子汁			豚肉、米ぬか油、里芋、にんじん、大根、小松菜、しいたけ、みそ、しょうゆ
			節分サラダ			ちらし蒲鉾、大豆、白菜、きゅうり、こんにゃく、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、しょうゆ、白こしょう、粉かつお
6	月	きな粉揚げパン	(きな粉揚げパン)	836 27.9		
		牛乳	クリームシチュー			豚肉、米ぬか油、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、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、ローレル
			キャベツウインナーソーテー			ウインナー、米ぬか油、キャベツ、ホールコーン、にんじん、ピーマン、しょうゆ、白こしょう
7	火	ご飯	豚肉と野菜の生姜炒め	795 36.1		
		牛乳	にぎすのつみれ汁			にぎすつみれ、にんじん、大根、小松菜、ねぎ、しょうが、しょうゆ
ぼんかん						
8	水	きつね丼(ご飯)	(きつね丼の具)	843 32.4		
		牛乳	タアサイ入り五目汁			豚肉、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、たけのこ、タアサイ、みそ、しょうゆ、一味唐辛子
			竹輪入りゆで野菜(和風ドレ)			キャベツ、にんじん、きゅうり、竹輪、和風ドレッシング
9	木	カツカレーライス	(麦ご飯/カレーライスの具/ヒレカツ)	877 28.8		
		りんごジュース	彩り野菜の甘酢和え			きゅうり、大根、にんじん、パプリカ、枝豆、酢、三温糖、米ぬか油
人参パン						
10	金	牛乳	チーズオムレツ	826 35.3		
			ウインナーポトフ			ウインナー、米ぬか油、玉ねぎ、セロリー、にんじん、かぶ、白こしょう、しょうゆ、ローレル、パセリ
			ハム入りフレンチサラダ			ハム、キャベツ、にんじん、きゅうり、パプリカ、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう
13	月	ご飯	鶏肉のアップルソース	806 32.2	●13日(月) チョコレートが使われた「ミニエクレア」を提供します。お楽しみに！ 	
		牛乳	豚菜スープ			豚肉、米ぬか油、白菜、にんじん、玉ねぎ、小松菜、白こしょう、しょうゆ
			ベーコンときのこのソーテー			ベーコン、しめじ、エリンギ、にんにく、米ぬか油、キャベツ、パプリカ、しょうゆ、白こしょう
14	火	デニッシュパン	いかのペッパー揚	794 30.4	●14日(火) ハート型の米粉マカロニを使った「ミネストローネ」を提供します。 	
		牛乳	米粉マカロニ入りミネストローネ			にんにく、ベーコン、セロリー、玉ねぎ、米ぬか油、キャベツ、にんじん、米粉マカロニ、トマト水煮、トマトピューレ、トマトケチャップ、白こしょう、三温糖
			マセドアンサラダ			じゃが芋、にんじん、ブロッコリー、ホールコーン、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、粒マスタード
15	水	鶏五目ご飯	(鶏五目ご飯)	806 34.9		
		牛乳	豚肉のゆずソースがけ			豚肉、白こしょう、でんぷん、米ぬか油、しょうが、しょうゆ、三温糖、ゆず
			ゆば入りすまし汁/ほうれん草入りごま和え			湯葉、白菜、にんじん、ねぎ、しょうゆ/ほうれん草、キャベツ、にんじん、ごま、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。

2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	木	ご飯	茎わかめ入りチンジャオロースー	796 33.4	リクエスト給食 1月に引き続き、3年生のリクエスト上位のメニューが登場します。 ★6日(月)  第6位「クリームシチュー」 ★2日(木) 第8位「豚キムチ丼」 新メニュー 27日(月) 「スコップコロッケ」 コロッケと同じ具材を、アルミカップに入れてパン粉を振りかけ、オーブンで焼き上げます。油で揚げないヘルシーなコロッケです。 
		牛乳	華風コーンスープ		
		洋梨ゼリー	こんにやくサラダ(中華ドレ)		
17	金	ご飯	鯖の味噌煮風	842 32.7	
		牛乳	吉野汁		
			千切り野菜の炒め物		
20	月	そばろ丼(ご飯)	(そばろ丼の具)	808 35.4	
		牛乳	さつまい		
			めかぶ入り土佐酢和え		
21	火	フレッシュパン	鮭のレモンバターソース	793 36.6	
		ブルーベリージャム	鶏肉と野菜のスープ		
		牛乳	キャベツときのこのサラダ(クリーミーフレンチドレ)		
22	水	ポークストロガノフ(ご飯)	(ポークストロガノフの具)	854 28.5	
		牛乳			
		いちご3個	ツナ入り野菜ソテー		
24	金	ご飯	ジャンボ揚げ餃子	783 30.2	
		牛乳	ウースタン		
			華風漬		
27	月	ご飯	スコップコロッケ(中濃ソース)	826 29.4	
		牛乳	鶏ごぼう汁		
			いかとチンゲン菜の和え物		
28	火	肉うどん	(肉うどん)	837 33.3	
		牛乳	わかさぎの南蛮風		
		おかかおにぎり	うどん入りサラダ(ごまドレ)		

※3月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、2月28日(火)です。2月24日(金)までに預金残高の確認をお願いいたします。

2月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	宮城	ぽんかん	愛媛	にんにく	青森
牛乳	東京・神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・北海道	いちご	栃木他	ねぎ	千葉
牛肉	鹿児島・宮崎・青森他	ゆず生果	徳島・高知	うど	栃木他
豚肉	茨城・青森	りんご調理用	青森・秋田他	キャベツ	愛知
鶏肉	岩手	かぶ	千葉・埼玉	小松菜	東京・茨城
いわし	千葉	ごぼう	青森	タアサイ	東京・茨城
ちりめんじゃこ	兵庫	大根	東京・神奈川	ミニトマト	東京・熊本
鮭	北海道	玉ねぎ	北海道	ねぎ	千葉
わかさぎ	滋賀	にんじん	東京・千葉	白菜	東京・茨城

今月の平均	
エネルギー(kcal)	815
たんぱく質(g)	32.2



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