

府中市立学校給食センター献立表

令和5年4月26日 発行

5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		
1	月	ごはん あかうおのふうみあげ ごじる こまつなのびたし		ぎゅうにゅう、あかうお、 とりにく、あぶらあげ、 だいたず、とうにゅう、みそ、 ちくわ	こめ、でんぶん、 こめぬかあぶら、 ごまあぶら、さんおんとう、 こんにやく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、 こまつな、はくさい	627 29.7	<p>「こどもの日献立」 2日(火)</p> <p>5月5日の「こどもの日」にちなん で兜型のかまぼこをいれた「お祝い 汁」を提供します。またデザートは 「柏もち」です。お楽しみに！</p> <p>新メニュー 9日(火)鮭のマヨネーズ風焼 (たまごなし)</p> <p>焼いた鮭に、たまごなしのマヨネー ズ風調味料や砂糖、にんにくなどを混 ぜたソースをかけます。ご飯が進む 料理です。</p> <p>30日(火)府中っ味噌汁</p> <p>府中で栽培、収穫された野菜が具材 の味噌汁です。</p> <p>今月の府中産野菜は 小松菜、玉ねぎ、 ミニトマト、しいたけ の予定です。</p>
2	火	ルーローはん おいわいじる めかぶサラダ かしわもち		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ちらしかまぼこ、めかぶ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぶん、 こんにやく、ごま、ごまあぶら、 かしわもち	にんにく、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、チンゲンサイ、だいこん、 ねぎ、こまつな、えのきたけ、 キャベツ、あかパプリカ	663 27.9	
8	月	にんじんパン とりにくのレモンじょうゆ ごもくスープ ベジタブルソテー		にゅうさんきんいんりょう、 とりにく、ぶたにく、 ベーコン	パン、でんぶん、 こめぬかあぶら、 さんおんとう、オリーブゆ	レモン、にんじん、こまつな、 たけのこ、ねぎ、しょうが、 にんにく、キャベツ、 ホールコーン	600 22.0	
9	火	ごはん さけのマヨネーズふうやき (たまごなし) みそけんちんじる/だいこんのサラダ		ぎゅうにゅう、さけ、 あぶらあげ、とうふ、みそ、 ハム	マネズ ふうちようみりょうたまごなし、 こめぬかあぶら、こめ、 じゃがいも、こんにやく、 オリーブゆ、さんおんとう、 グラニューとう	にんじん、はくさい、ごぼう、ねぎ、 だいこん、キャベツ、きゅうり、 にんにく	634 29.9	
10	水	わかめごはん ぶたにくのねぎソース みずないりスープ ほそぎりやさいのいためもの		ぎゅうにゅう、わかめ、 ぶたにく、とりにく、 ベーコン	こめ、でんぶん、 こめぬかあぶら、 さんおんとう	ねぎ、にんじん、たまねぎ、 だいこん、みずな、たけのこ、 ごぼう、えのきたけ、にんにく	665 28.6	
11	木	ごはん しんじゃがのそぼろに よしのじる ミックスゼリー (みかん・レモン)		ぎゅうにゅう、とりにく、 なまあげ	こめ、こめぬかあぶら、 じゃがいも、さんおんとう、 こんにやく、でんぶん、 みかんゼリー、レモンゼリー	にんじん、たまねぎ、えだまめ、 だいこん、こまつな、ねぎ、 みかんかん	648 24.8	
12	金	ごはん なまあげのみそだれかけ げんまいだんごじる じゃこいりやさいソテー		ぎゅうにゅう、なまあげ、 みそ、とりにく、 ちりめんじゃこ	こめ、こめぬかあぶら、ごま、 さんおんとう、でんぶん、 げんまいだんご	にんにく、しょうが、ねぎ、 だいこん、はくさい、にんじん、 たまねぎ、こまつな、キャベツ、 えのきたけ	630 26.0	
15	月	ミルクパン ウインナーマスタードソース ミネストローネ コロコロサラダ		ぎゅうにゅう、ウインナー、 とりにく、いんげんまめ	パン、こめぬかあぶら、 さんおんとう、じゃがいも、 オリーブゆ、グラニューとう	たまねぎ、トマトみずに、 トマトピューレ、にんじん、 キャベツ、セロリー、 さやいんげん、しょうが、 きゅうり、ホールコーン	602 23.0	
16	火	ごはん かつおフライ (ちゅうのうソース) きりぼしだいこんのみそする やさいのしおこうじいため		ぎゅうにゅう、かつお、 あぶらあげ、とうふ、みそ、 ぶたにく	こめ、こむぎこ、パンこ、 こめぬかあぶら	にんじん、きりぼしだいこん、ねぎ、 たけのこ、キャベツ、たまねぎ	637 33.1	
17	水	ポークカレーライス いためナムル メロン		ぎゅうにゅう、ぶたにく	こめ、じゃがいも、 こめぬかあぶら、バター、 こむぎこ、ごまあぶら、 さんおんとう	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、しめじ、ほうれんそう、 キャベツ、メロン	673 20.3	
18	木	そぼろどん わかたけじる ミニトマト		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、だいたず、わかめ、 かまぼこ	こめ、さんおんとう、 こめぬかあぶら	えだまめ、しいたけ、にんじん、 たけのこ、こまつな、たまねぎ、 ミニトマト	598 30.1	

※5月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、5月31日(水)です。5月29日(月)までに預金残高の確認をお願いいたします。

Tel042(365)2665

5月のこんだて 小学校

A・Bブロック

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	金	ごまみそうどん しおおにぎり ちくわのてんぷら とさずあえ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、ちくわ、 おかか	こめぬかあぶら、うどん、 さんおんとう、ごま、でんぶん、 しおおにぎり、こむぎこ	しいたけ、にんじん、たまねぎ、 こまつな、キャベツ、しめじ、 きゅうり	616 26.0	「旬」の食材を食べよう！ 	
22	月	うずまきパン ハンバーグてりやきソース コロコロやさいのスープ とりにくとやさいのソテー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、ベーコン、とりにく	パン、パンこ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぶん、 オリーブゆ	たまねぎ、かぶ、にんじん、 しょうが、キャベツ、エリンギ	590 30.7	11日(木)「新じゃがいも」 新じゃがのそぼろ煮 	
23	火	ごはん にくどうふ わかめスープ パインかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、とりにく、わかめ	こめ、こんにやく、 こめぬかあぶら、 さんおんとう	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、 しいたけ、ねぎ、はくさい、 しょうが、パインかん	605 24.6	春が旬の「新じゃが芋」はみずみずしく、皮が薄い食材です。ビタミンがたっぷり含まれています。 	
24	水	ジャージャーめん あげおさつ キャベツコーンサラダ (たまねぎドレ)	ジュニース	ぶたにく、とりにく、 だいず、みそ	ちゅうかめん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぶん、 さつまいも、ドレッシング	りんご、にんにく、しょうが、 しいたけ、にんじん、ねぎ、 たまねぎ、たけのこ、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン	623 19.7	16日(火)「かつお」 かつおフライ 	
25	木	ごはん さばのおろしだれ ぐだくさんみそしる ごまあえ		ぎゅうにゅう、さば、 あぶらあげ、みそ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぶん、ごま	だいこん、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、ねぎ、はくさい、 こまつな、キャベツ	638 25.4	かつおの旬は、春と秋です。春が旬のかつおは、「初がつつお」と呼ばれます。脂が少なく、さっぱりとした味です。フライにして提供します。 	
26	金	スタミナどん もずくじる れいとうみかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、とりにく、とうふ、 もずく	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう	にんじん、たまねぎ、たけのこ、 にら、ピーマン、にんにく、 しょうが、えのきたけ、ねぎ、 れいとうみかん	643 28.6	17日(水)「メロン」 香りがよく、やさしい甘味を楽しんでください。 	
29	月	こくとうパン ようふうちぐさたまごやき チンゲンサイスープ こんにやくサラダ (かんきつドレ)		ぎゅうにゅう、たまご、 とりにく、ウインナー	パン、こめぬかあぶら、 さんおんとう、こんにやく	たまねぎ、しいたけ、にんじん、 セロリー、チンゲンサイ、だいこん、 しょうが、キャベツ、きゅうり	592 26.1		
30	火	ごはん いかのあまからあげ ふちゅうっこみそしる ごもくまめ		ぎゅうにゅう、いか、みそ、 とりにく、こんぶ、だいず	こめ、でんぶん、 こめぬかあぶら、 さんおんとう、こんにやく	にんじん、キャベツ、しいたけ、 こまつな、たまねぎ、ごぼう、 えだまめ	603 27.8		
31	水	チキンライス こめこのポタージュ グリーンサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、なまクリーム、 ハム	こめ、こめぬかあぶら、 じゃがいも、こめこ、バター、 さんおんとう、オリーブゆ	たまねぎ、マッシュルーム、 にんじん、トマトピューレ、 かぼちゃ、しょうが、キャベツ、 きゅうり	590 21.3	今月の平均	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 26.3 g

※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。

食材	産地	産地	産地	産地
米	宮城	アンデスメロン	茨城・熊本他	小松菜
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・岩手・静岡・新潟・北海道	じゃが芋	鹿児島・静岡他	白菜
豚肉	茨城・群馬・埼玉・青森他	かぶ	千葉・埼玉他	ミニトマト
鶏肉	岩手・宮崎	ごぼう	青森	さやいんげん
あかうお	アラスカ	大根	千葉・茨城	胡瓜
ちりめんじゃこ	九州・瀬戸内	玉ねぎ	東京・佐賀・兵庫他	みずな
かつお	宮城	にんじん	徳島	にら
鮭	北海道	ねぎ	千葉	ピーマン
さば	ノルウェー	キャベツ	愛知他	ほうれん草

※5月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、5月31日(水)です。5月29日(月)までに預金残高の確認をお願いいたします。



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。

府中市立学校給食センター献立表

令和5年4月26日 発行

5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	からだのちょうしをととのえる		
1	月	ルーローはん おいわいじる めかぶサラダ かしわもち		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ちらしかまぼこ、めかぶ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん、 こんにやく、ごま、ごまあぶら、 かしわもち	にんにく、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、チンゲンサイ、だいこん、 ねぎ、こまつな、えのきたけ、 キャベツ、あかパブリカ	663 27.9	<p>「こどもの日献立」 1日(月)</p> <p>5月5日の「こどもの日」にちなんで兜型のかまぼこをいれた「お祝い汁」を提供します。またデザートは「柏もち」です。お楽しみに！</p> <p>新メニュー 8日(月)鮭のマヨネーズ風焼 (たまごなし)</p> <p>焼いた鮭に、たまごなしのマヨネーズ風調味料や砂糖、にんにくなどを混ぜたソースをかけます。ご飯が進む料理です。</p> <p>地産産野菜を食べよう！ 25日(木)府中っこ味噌汁</p> <p>府中で栽培、収穫された野菜が具材の味噌汁です。</p> <p>今月の府中産野菜は 小松菜、玉ねぎ、 ミニトマト、しいたけ の予定です。</p>
2	火	ごはん あかうおのふうみあげ ごじる こまつなのびたし		ぎゅうにゅう、あかうお、 とりにく、あぶらあげ、 だいず、とうにゅう、みそ、 ちくわ	こめ、でんぷん、 こめぬかあぶら、 ごまあぶら、さんおんとう、 こんにやく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、 こまつな、はくさい	627 29.7	
8	月	ごはん さけのマヨネーズふうやき (たまごなし) みそけんちんじる/だいこんのサラダ		ぎゅうにゅう、さけ、 あぶらあげ、とうふ、みそ、 ハム	マヨネーズふうちょうみりょうたまごなし、 こめぬかあぶら、こめ、 じゃがいも、こんにやく、 オリーブゆ、さんおんとう、 グラニューとう	にんじん、はくさい、ごぼう、ねぎ、 だいこん、キャベツ、きゅうり、 にんにく	634 29.9	
9	火	にんじんパン とりにくのレモンしょうゆ ごもくスープ ベジタブルソテー		にゅうさんきんいんりょう、 とりにく、ぶたにく、 ベーコン	パン、でんぷん、 こめぬかあぶら、 さんおんとう、オリーブゆ	レモン、にんじん、こまつな、 たけのこ、ねぎ、しょうが、 にんにく、キャベツ、 ホールコーン	600 22.0	
10	水	ごはん しんじゃがのそぼろに よしのじる ミックスゼリー (みかん・レモン)		ぎゅうにゅう、とりにく、 なまあげ	こめ、こめぬかあぶら、 じゃがいも、さんおんとう、 こんにやく、でんぷん、 みかんゼリー、レモンゼリー	にんじん、たまねぎ、えだまめ、 だいこん、こまつな、ねぎ、 みかんかん	648 24.8	
11	木	わかめごはん ぶたにくのねぎソース みずないりスープ ほそぎりやさいのいためもの		ぎゅうにゅう、わかめ、 ぶたにく、とりにく、 ベーコン	こめ、でんぷん、 こめぬかあぶら、 さんおんとう	ねぎ、にんじん、たまねぎ、 だいこん、みずな、たけのこ、 ごぼう、えのきたけ、にんにく	665 28.6	
12	金	ごまみそうどん しおおにぎり ちくわてんがら とさずあえ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、ちくわ、 おかか	こめぬかあぶら、うどん、 さんおんとう、ごま、でんぷん、 しおおにぎり、こむぎこ	しいたけ、にんじん、たまねぎ、 こまつな、キャベツ、しめじ、 きゅうり	616 26.0	
15	月	そぼろどん わかたけじる ミニトマト		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、だいず、わかめ、 かまぼこ	こめ、さんおんとう、 こめぬかあぶら	えだまめ、しいたけ、にんじん、 たけのこ、こまつな、たまねぎ、 ミニトマト	598 30.1	
16	火	ポークカレーライス いためナムル メロン		ぎゅうにゅう、ぶたにく	こめ、じゃがいも、 こめぬかあぶら、バター、 こむぎこ、ごまあぶら、 さんおんとう	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、しめじ、ほうれんそう、 キャベツ、メロン	673 20.3	
17	水	ごはん かつおフライ (ちゅうのうソース) きりぼしだいこんのみそじる やさいのしおこうじいため		ぎゅうにゅう、かつお、 あぶらあげ、とうふ、みそ、 ぶたにく	こめ、こむぎこ、パンこ、 こめぬかあぶら	にんじん、きりぼしだいこん、ねぎ、 たけのこ、キャベツ、たまねぎ	637 33.1	
18	木	ミルクパン ウインナーマスタードソース ミネストローネ コロコロサラダ		ぎゅうにゅう、ウインナー、 とりにく、いんげんまめ	パン、こめぬかあぶら、 さんおんとう、じゃがいも、 オリーブゆ、グラニューとう	たまねぎ、トマトみずに、 トマトピューレ、にんじん、 キャベツ、セロリー、 さいいんげん、しょうが、 きゅうり、ホールコーン	602 23.0	

※5月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、5月31日(水)です。5月29日(月)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5年4月26日 発行

5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とのえる			
19	金	ごはん なまあげのみそだれかけ げんまいだんごじる じゃこいりやさいソテー		ぎゅうにゅう, なまあげ, みそ, とりにく, ちりめんじゃこ	こめ, こめぬかあぶら, ごま, さんおんとう, でんぷん, げんまいだんご	にんにく, しょうが, ねぎ, だいこん, はくさい, にんじん, たまねぎ, こまつな, キャベツ, えのきたけ	630 26.0	「旬」の食材を食べよう! 	
22	月	チキンライス こめこのポタージュ グリーンサラダ		ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, なまクリーム, ハム	こめ, こめぬかあぶら, じゃがいも, こめこ, パター, さんおんとう, オリーブゆ	たまねぎ, マッシュルーム, にんじん, トマトピューレ, かぼちゃ, しょうが, キャベツ, きゅうり	590 21.3	10日(水)「新じゃがいも」 新じゃがのそぼろ煮 春が旬の「新じゃが芋」はみずみずしく、皮が薄い食材です。ビタミンがたっぷり含まれています。 	
23	火	ジャージャーめん あげおさつ キャベツコーンサラダ (たまねぎドレ)	ジュリン ス	ぶたにく, とりにく, だいず, みそ	ちゅうかめん, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん, さつまいも, ドレッシング	りんご, にんにく, しょうが, しいたけ, にんじん, ねぎ, たまねぎ, たけのこ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	623 19.7	16日(火)「メロン」 香りがよく、やさしい甘味を楽しんでください。 	
24	水	ごはん にくどうふ わかめスープ パインかん		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, とりにく, わかめ	こめ, こんにやく, こめぬかあぶら, さんおんとう	にんじん, さやいんげん, たまねぎ, しいたけ, ねぎ, はくさい, しょうが, パインかん	605 24.6	17日(水)「かつお」 かつおフライ かつおの旬は、春と秋です。春が旬のかつおは、「初がかつお」と呼ばれます。脂が少なく、さっぱりとした味です。フライにして提供します。 	
25	木	ごはん いかにあまからあげ ふちゅうっこみそしる ごもくまめ		ぎゅうにゅう, いか, みそ, とりにく, こんぶ, だいず	こめ, でんぷん, こめぬかあぶら, さんおんとう, こんにやく	にんじん, キャベツ, しいたけ, こまつな, たまねぎ, ごぼう, えだまめ	603 27.8	17日(水)「かつお」 かつおフライ かつおの旬は、春と秋です。春が旬のかつおは、「初がかつお」と呼ばれます。脂が少なく、さっぱりとした味です。フライにして提供します。 	
26	金	こくとうパン ようふうちぐさたまごやき チンゲンサイスープ こんにやくサラダ (かんきつドレ)		ぎゅうにゅう, たまご, とりにく, ウインナー	パン, こめぬかあぶら, さんおんとう, こんにやく	たまねぎ, しいたけ, にんじん, セロリー, チンゲンサイ, だいこん, しょうが, キャベツ, きゅうり	592 26.1	17日(水)「かつお」 かつおフライ かつおの旬は、春と秋です。春が旬のかつおは、「初がかつお」と呼ばれます。脂が少なく、さっぱりとした味です。フライにして提供します。 	
29	月	スタミナどん もずくじる れいとうみかん		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, とりにく, とうふ, もずく	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう	にんじん, たまねぎ, たけのこ, にら, ピーマン, にんにく, しょうが, えのきたけ, ねぎ, れいとうみかん	643 28.6	17日(水)「かつお」 かつおフライ かつおの旬は、春と秋です。春が旬のかつおは、「初がかつお」と呼ばれます。脂が少なく、さっぱりとした味です。フライにして提供します。 	
30	火	ごはん さばのおろしだれ ぐだくさんみそしる ごまあえ		ぎゅうにゅう, さば, あぶらあげ, みそ	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん, ごま	だいこん, たまねぎ, にんじん, たけのこ, ねぎ, はくさい, こまつな, キャベツ	638 25.4	17日(水)「かつお」 かつおフライ かつおの旬は、春と秋です。春が旬のかつおは、「初がかつお」と呼ばれます。脂が少なく、さっぱりとした味です。フライにして提供します。 	
31	水	うずまきパン ハンバーグてりやきソース コロコロやさいのスープ とりこくとやさいのソテー		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, ベーコン, とりにく	パン, パンこ, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん, オリーブゆ	たまねぎ, かぶ, にんじん, しょうが, キャベツ, エリンギ	590 30.7	今月の平均	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 26.3 g

※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。

5月の主な使用食材の予定産地(小学校)

食材	産地	産地	産地	産地	産地
米	宮城	アンデスメロン	茨城・熊本他	小松菜	東京・埼玉
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・岩手・静岡・新潟・北海道	じゃが芋	鹿児島・静岡他	白菜	茨城
豚肉	茨城・群馬・埼玉・青森他	かぶ	千葉・埼玉他	ミニトマト	東京・愛知・熊本他
鶏肉	岩手・宮崎	ごぼう	青森	さやいんげん	千葉
あかうお	アラスカ	大根	千葉・茨城	胡瓜	千葉・茨城
ちりめんじゃこ	九州・瀬戸内	玉ねぎ	東京・佐賀・兵庫他	みずな	埼玉・茨城
かつお	宮城	にんじん	徳島	にら	茨城他
鮭	北海道	ねぎ	千葉	ピーマン	高知・宮崎他
さば	ノルウェー	キャベツ	愛知他	ほうれん草	東京・埼玉他

※5月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、5月31日(水)です。5月29日(月)までに預金残高の確認をお願いいたします。



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。