

府中市学校給食センター 献立表

発行日：令和5年4月26日



5月の献立

中学校

Aブロック
三
四
六
八
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	月	菜飯	かつおの南蛮風	800 37.6	「こどもの日献立」 1日(月)  5月5日はこどもの日です。それにちなんで「若竹汁」にはかぶとの形をしたかまぼこを入れます。 「旬」の味覚を味わおう! 【かつお】  春に収穫される「初がっお」は、脂が少なく、さっぱりとした味です。 1日(月) 「かつおの南蛮風」 【新じゃがが芋】  春に収穫されるじゃが芋です。水分が多く、皮が薄いので、皮ごと食べられます。ビタミンCがたっぷり含まれています。 16日(火) 「新じゃがのそぼろ煮」 【メロン】  春から夏にかけて収穫されます。甘く、みずみずしいデザートです。 23日(火)「メロン」  今月の府中産は小松菜、しいたけを使用する予定です。
		牛乳	若竹汁		
		柏餅	ひじき入りごま和え		
2	火	マーブルパン	鶏肉のバジルオイル焼	813 35.6	
		牛乳	マカロニ入りビーゼンスープ		
			ツナ入り野菜ソテー		
8	月	八丁味噌入りそばろ丼(ご飯)	(八丁味噌入りそばろ丼の具)	798 32.8	
		牛乳	すまし汁		
			こんにゃく入りサラダ		
9	火	チンジャオロースー焼そば	(チンジャオロースー焼そば)	832 31.6	
		牛乳	揚げおさつ		
			切干大根サラダ		
10	水	セルフサンド	(フランクケチャップソース)	764 25.5	
		(ライ麦パン・フランクケチャップソース)	鶏肉と野菜のスープ		
		乳酸菌飲料	ジャーマンポテト		
11	木	ご飯	すきやき風煮	811 32.3	
		牛乳	だまこ汁		
		デコボン			
12	金	タレカツ丼(ご飯)	(タレカツ)	837 34.2	
		牛乳	大根の味噌汁		
			小松菜入り和え物		
15	月	ご飯	生揚げと豚肉のキムチ炒め	751 31.5	
		牛乳	華風スープ		
			豆入り海藻サラダ(たまねぎドレ)		
16	火	ご飯	赤魚の甘酢あん	825 35.5	
		牛乳	味噌鶏ごぼう汁		
			新じゃがのそぼろ煮		
17	水	かぼちゃパン	鶏肉のクリームソース	776 24.8	
		りんごジュース	ポトフ		
			フレンチサラダ		
18	木	ご飯	たけのこ入りのし鶏	793 34.1	
		牛乳	塩豚汁		
			野菜のベーコン炒め		

※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。

5月の献立

アブリック 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
19	金	ルーロー飯(ご飯)	(ルーロー飯の具) 豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、三温糖、しょうゆ、オイスターソース、でんぷん	852 32.8	9日(火) チンジャオロースー 焼そば
		牛乳	うずら卵入り米粉麺のスープ 鶏肉、米ぬか油、にんじん、白菜、しいたけ、ねぎ、にら、うずら卵、米粉麺、しょうゆ、白こしょう		
			みかんゼリー みかん、みかんゼリー		
22	月	ご飯	鯖の甘辛だれ 鯖、米ぬか油、しょうゆ、三温糖、しょうが、でんぷん	826 34.2	蒸し焼きをして、焼色が ついた麺にとろみがきい た具をかけます。
		牛乳	豚肉と大根のスープ 豚肉、米ぬか油、大根、にんじん、しめじ、小松菜、白こしょう、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、きくらげ、にんにく、しょうゆ、三温糖、ごま油		
23	火	チキンカレーライス	(麦ご飯/チキンカレーライスの具) 米、麦/鶏肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、ローレル、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、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	870 27.0	19日(金) うずら卵入り米粉麺の スープ
		牛乳	じゃこ入り野菜ソテー 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		
24	水	ご飯	生揚げの野菜あんかけ2個 生揚げ、米ぬか油、しいたけ、にんじん、玉ねぎ、ごま油、しょうゆ、三温糖、トバンジャン、しょうが、でんぷん	753 29.7	長野県佐久穂町で栽培し ている米で作られた米粉 麺を使います。
		のり佃煮	さつま芋の味噌汁 鶏肉、米ぬか油、さつま芋、大根、ねぎ、小松菜、みそ、しょうゆ		
		牛乳	茎わかめ入りきんぴら 豚肉、ごぼう、にんじん、さやいんげん、れんこん、くわわかめ、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子		
25	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	845 30.2	<朝ごはんをしか り食べよう。> 
		牛乳	トマトシチュー 豚肉、セロリ、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、トマト水煮、小麦粉、バター、三温糖、トマトケチャップ、白こしょう、ローレル		
			アスパラ入りソテー ウインナー、アスパラ、キャベツ、にんじん、ホールコーン、白こしょう、しょうゆ、米ぬか油		
26	金	ウインナーピラフ	(ウインナーピラフ)/鮭のマヨネーズ風焼(卵なし) 米、米ぬか油、ウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールコーン、黒こしょう/ 鮭、白こしょう、玉ねぎ、マヨネーズ風調味料(卵なし)、粒マスタード、米ぬか油	755 33.6	●頭のスイッチ 脳への栄養補給 ●体のスイッチ 体温上昇 ●腸のスイッチ 便秘解消 
		牛乳	千切り野菜のスープ 豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、小松菜、白こしょう、しょうゆ		
			じゃが芋のピクルスサラダ じゃが芋、にんじん、パプリカ、オリーブ油、酢、三温糖、にんにく、きゅうり		
29	月	ご飯	豚肉のレモン醤油がけ 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、レモン	855 32.9	「朝ごはん」を食べるこ とで体の3つのスイッチ が入り、一日を元気に スタートすることができ ます。しっかり食べて、 登校しましょう。
		牛乳	白菜の味噌汁 白菜、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、油揚げ、みそ、しょうゆ		
			根菜煮 鶏肉、米ぬか油、ごぼう、にんじん、里芋、大根、枝豆、三温糖、しょうゆ、でんぷん		
30	火	けんちんうどん	(けんちんうどん) うどん、米ぬか油、鶏肉、ごぼう、油揚げ、にんじん、大根、ねぎ、里芋、しょうゆ、三温糖、でんぷん	790 30.7	
		牛乳	にぎすのから揚げ にぎす、白こしょう、でんぷん、米ぬか油		
			もち十六穀米おにぎり キャベツ、にんじん、パプリカ、きゅうり、酢、三温糖、米ぬか油		
31	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、でんぷん	821 35.8	
		牛乳	冷凍みかん		
		いか団子汁 いか団子、にんじん、大根、小松菜、ねぎ、しょうが、しょうゆ			

5月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	宮城	デコポン	熊本	にんじん	徳島
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・岩手・静岡・新潟・北海道	アンデスメロン	茨城・熊本他	ねぎ	千葉
牛肉	北海道他	さつま芋	千葉・茨城他	れんこん	茨城他
豚肉	茨城・千葉・青森他	里芋	埼玉・千葉他	キャベツ	愛知
鶏肉	岩手	じゃが芋	鹿児島・静岡他	小松菜	東京・埼玉
かつお	静岡	かぶ	千葉・埼玉他	白菜	茨城他
鮭	北海道	ごぼう	青森	チンゲン菜	静岡
さば	長崎	大根	千葉・茨城	胡瓜	千葉・茨城
にぎす	新潟	玉ねぎ	東京・佐賀・兵庫他	グリーンアスパラ	香川他

今月の平均	
エネルギー(kcal)	808
たんぱく質(g)	32.1



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。

※今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。

問い合わせ先 Tel 042(366)8374

府中市学校給食センター 献立表

発行日：令和5年4月26日



5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	月	マーブルパン	鶏肉のバジルオイル焼	鶏肉、黒こしょう、バジル、オリーブ油、米ぬか油	813 35.6	<p>「こどもの日献立」 2日(火)</p> <p>5月5日はこどもの日です。それにちなんで「若竹汁」にはかぶとの形をしたかまぼこを入れます。</p> <p>「旬」の味覚を味わおう!</p> <p>【かつお】 春に収穫される「初がつお」は、脂が少なく、さっぱりとした味です。 2日(火) 「かつおの南蛮風」</p> <p>【新じゃが芋】 春に収穫されるじゃが芋です。水分が多く、皮が薄いので、皮ごと食べられます。ビタミンCがたっぷり含まれています。 17日(水) 「新じゃがのそぼろ煮」</p> <p>【メロン】 春から夏にかけて収穫されます。甘く、みずみずしいデザートです。 24日(水)「メロン」</p> <p>今月の府中産は 小松菜、しいたけ を使用する予定です。</p>
		牛乳	マカロニ入りビーンズスープ	ベーコン、セロリー、玉ねぎ、米ぬか油、にんじん、大豆、青大豆、いんげん豆、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		
			ツナ入り野菜ソテー	チンゲン菜、キャベツ、にんじん、ホールコーン、ねぎ、まぐろ油漬、白こしょう、三温糖、しょうゆ、米ぬか油		
2	火	菜飯	かつおの南蛮風	かつお、でんぶん、米ぬか油、ねぎ、しょうが、しょうゆ、三温糖、酢、一味唐辛子	800 37.6	
		牛乳	若竹汁	わかめ、たけのこ、ねぎ、にんじん、蒲鉾、しょうゆ		
		柏餅	ひじき入りごま和え	キャベツ、にんじん、小松菜、ひじき、えのきたけ、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油、ごま		
8	月	セルフサンド	(フランクケチャップソース)	フランク、米ぬか油、トマトケチャップ、中濃ソース、洋辛子	764 25.5	
		(ライ麦パン・フランクケチャップソース)	鶏肉と野菜のスープ	鶏肉、米ぬか油、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、小松菜、白こしょう、しょうゆ		
		乳酸菌飲料	ジャーマンポテト	じゃが芋、ベーコン、ホールコーン、玉ねぎ、黒こしょう、米ぬか油		
9	火	ご飯	すきやき風煮	豚肉、牛肉、米ぬか油、にんじん、しらたき、しいたけ、豆腐、白菜、ねぎ、三温糖、しょうゆ	811 32.3	
		牛乳	だまこ汁	鶏肉、米ぬか油、大根、にんじん、えのきたけ、だまこ餅、こねぎ、しょうゆ		
		デコボン				
10	水	八丁味噌入りそぼろ丼(ご飯)	(八丁味噌入りそぼろ丼の具)	鶏肉、豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、大豆、みそ、八丁みそ、三温糖、しょうゆ	798 32.8	
		牛乳	すまし汁	油揚げ、白菜、ねぎ、小松菜、しょうゆ		
			こんにゃく入りサラダ	こんにゃく、キャベツ、きゅうり、酢、三温糖、しょうゆ、米ぬか油		
11	木	チンジャオロースー焼そば	(チンジャオロースー焼そば)	中華麺、米ぬか油、豚肉、にんにく、しょうが、トーバンジャン、三温糖、しょうゆ、白こしょう、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、オイスターソース、一味唐辛子、ごま油、でんぶん	832 31.6	
		牛乳	揚げおさつ	さつま芋、米ぬか油		
			切干大根サラダ	切干大根、きゅうり、にんじん、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油		
12	金	ご飯	生揚げと豚肉のキムチ炒め	生揚げ、豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、白菜、ねぎ、にんじん、たけのこ、白菜キムチ、一味唐辛子、トーバンジャン、しょうゆ、みそ、ごま油、三温糖、でんぶん	751 31.5	
		牛乳	華風スープ	鶏肉、米ぬか油、玉ねぎ、じゃが芋、にんじん、しょうゆ、白こしょう、でんぶん		
			豆入り海藻サラダ(たまねぎドレ)	サラダ海藻6種、キャベツ、きゅうり、大豆、たまねぎドレッシング		
15	月	タレカツ丼(ご飯)	(タレカツ)	豚肉、白こしょう、小麦粉、パン粉、米ぬか油、しょうゆ、三温糖	837 34.2	
		牛乳	大根の味噌汁	しめじ、大根、油揚げ、ねぎ、みそ、しょうゆ		
			小松菜入り和え物	キャベツ、にんじん、小松菜、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、しょうゆ、白こしょう、粉かつお		
16	火	かぼちゃパン	鶏肉のクリームソース	鶏肉、白こしょう、米ぬか油、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、生クリーム、パセリ、小麦粉、バター	776 24.8	
		りんごジュース	ポトフ	ウインナー、米ぬか油、玉ねぎ、じゃが芋、にんじん、かぶ、金時豆、白こしょう、しょうゆ		
			フレンチサラダ	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		
17	水	ご飯	赤魚の甘酢あん	あかうお、でんぶん、米ぬか油、しょうゆ、三温糖、酢	825 35.5	
		牛乳	味噌鶏ごぼう汁	鶏肉、米ぬか油、ごぼう、にんじん、大根、えのきたけ、ねぎ、みそ、しょうゆ		
			新じゃがのそぼろ煮	豚肉、米ぬか油、しらたき、にんじん、玉ねぎ、じゃが芋、枝豆、三温糖、しょうゆ		
18	木	ルーロー飯(ご飯)	(ルーロー飯の具)	豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、三温糖、しょうゆ、オイスターソース、でんぶん	852 32.8	
		牛乳	うずら卵入り米粉麺のスープ	鶏肉、米ぬか油、にんじん、白菜、しいたけ、ねぎ、にら、うずら卵、米粉麺、しょうゆ、白こしょう		
			みかんゼリー	みかん、みかんゼリー		

※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。

5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
19	金	ご飯	たけのこ入りのし鶏	793 34.1	<p>11日(木) チンジャオロースー 焼そば</p> <p>蒸し焼きをして、焼色が ついた麺にとろみがきい た具をかけます。</p> <p>18日(木) うずら卵入り米粉麺の スープ</p> <p>長野県佐久穂町で栽培し ている米で作られた米粉 麺を使います。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><朝ごはんをしっかりと食べよう。></p>  <ul style="list-style-type: none"> ●頭のスイッチ 脳への栄養補給 ●体のスイッチ 体温上昇 ●腸のスイッチ 便秘解消  </div> <p>「朝ごはん」を食べること で体の3つのスイッチ が入り、一日を元気に スタートすることができ ます。しっかりと食べて、 登校しましょう。</p>
		牛乳	塩豚汁		
			野菜のベーコン炒め		
22	月	きな粉揚げパン	(きな粉揚げパン)	845 30.2	
		牛乳	トマトシチュー		
			アスパラ入りソテー		
23	火	ご飯	生揚げの野菜あんかけ2個	753 29.7	
		のり佃煮	さつま芋の味噌汁		
		牛乳	茎わかめ入りきんぴら		
24	水	チキンカレーライス	(麦ご飯/チキンカレーライスの具)	870 27.0	
		牛乳	じゃこ入り野菜ソテー		
		メロン			
25	木	ご飯	鯖の甘辛だれ	826 34.2	
		牛乳	豚肉と大根のスープ		
			いかとチンゲン菜の和え物		
26	金	ご飯	豚肉のレモン醤油がけ	855 32.9	
		牛乳	白菜の味噌汁		
			根菜煮		
29	月	ウインナーピラフ	(ウインナーピラフ)/鮭のマヨネーズ風焼(卵なし)	755 33.6	
		牛乳	千切り野菜のスープ		
			じゃが芋のピクルスサラダ		
30	火	他人丼(ご飯)	(他人丼の具)	821 35.8	
		牛乳	いか団子汁		
		冷凍みかん			
31	水	けんちんうどん	(けんちんうどん)	790 30.7	
		牛乳	にぎすのから揚げ		
		もち十六穀米おにぎり	野菜の甘酢和え		

今月の平均

エネルギー(kcal)	808
たんぱく質(g)	32.1

5月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	宮城	デコポン	熊本	にんじん	徳島
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・岩手・静岡・新潟・北海道	アンデスメロン	茨城・熊本他	ねぎ	千葉
牛肉	北海道他	さつま芋	千葉・茨城他	れんこん	茨城他
豚肉	茨城・千葉・青森他	里芋	埼玉・千葉他	キャベツ	愛知
鶏肉	岩手	じゃが芋	鹿児島・静岡他	小松菜	東京・埼玉
かつお	静岡	かぶ	千葉・埼玉他	白菜	茨城他
鮭	北海道	ごぼう	青森	チンゲン菜	静岡
さば	長崎	大根	千葉・茨城	胡瓜	千葉・茨城
にぎす	新潟	玉ねぎ	東京・佐賀・兵庫他	グリーンアスパラ	香川他

※今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。

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。