府中市立学校給食センター献立表

令和5年5月26日　発行

6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 からだをつくる	きいろのしょくひん ねつやちからになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)
1	木	ごはん なまあげのオニオンソース つみれいりみそしる いためナムル	牛乳	ぎゅうにゅう，なまあげ，しろみボール，みそ，ぶたにく	こめ，こめぬかあぶら，さんおんとう，ごまあぶら	たまねぎ，にんじん，だいこん，ねぎ，こまつな，しょうが，にんにく，ほうれんそう，キャベツ，えのきたけ	595 26.3
2	金	たきこみごはん しいらのみそだれあげ ちゅうかふうコーンスープ きりぼしだいこんのサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう，ぶたにく，しいら，みそ，とりにく，とうふ	こめ，こめぬかあぶら，でんぷん，さんおんとう，ごまあぶら，オリーブゆ	にんにく，しょうが，にんじん，しいたけ，えだまめ，たまねぎ，クリームコーン，ホールコーン，きりぼしだいこん，キャベツ，きゅうり	616 30.1
5	月	なめし やきししゃも チンゲンサイのスープ じゃがいものきんぴら	牛乳	ぎゅうにゅう，ししゃも，ぶたにく，とうふ，さつまあげ，かつおぶし	こめ，こめぬかあぶら，じゃがいも，こんにゃく，さんおんとう	ひろしまな，きょうな，だいこんば，にんじん，たまねぎ，チンゲンサイ，だいこん，しょうが，ごぼう，さやいんげん	583 24.6
6	火	ビビンバ だいこんスープ ミニトマト	牛乳	ぎゅうにゅう，ぎゅうにく，ぶたにく，だいず，みそ，とりにく	こめ，こめぬかあぶら，ごま，さんおんとう，ごまあぶら	はくさい，えのきたけ，にら，にんじん，たけのこ，はくさいキムチ，にんにく，しょうが，だいこん，たまねぎ，こまつな，ミニトマト	634 24.4
7	水	わふうやさいあんかけうどん ささかまのカレーあげ じゃがいもとえだまめのサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう，ぶたにく，ささかまぼこ	うどん，こめぬかあぶら，でんぷん，こむぎこ，じゃがいも，さんおんとう	しょうが，にんにく，にんじん，はくさい，チンゲンサイ，ねぎ，えだまめ，きゅうり，たまねぎ	608 24.1
8	木	ココアパン マカロニグラタン コーンとやさいのスープ れいとうみかん	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう，とりにく，ぎゅうにゅう，なまクリーム，チーズ，ぶたにく	パン，マカロニ，こめぬかあぶら，こむぎこ，バター，パンこ	にんじん，たまねぎ，マッシュルーム，キャベツ，ホールコーン，しょうが，れいとうみかん	716 20.3
9	金	ごはん ぶたにくのあまからあげ いなかじる ちくわいりやさいソテー	牛乳	ぎゅうにゅう，ぶたにく，なまあげ，みそ，ちくわ	こめ，でんぷん，こめぬかあぶら，さんおんとう，オリーブゆ	にんじん，はくさい，だいこん，こまつな，たまねぎ，たけのこ，あかパプリカ，さやいんげん	662 28.0
12	月	ごはん なまあげのチリソースいため あおないりスープ さくらんぼ	牛乳	ぎゅうにゅう，ぶたにく，なまあげ，みそ，とりにく，わかめ	こめ，こめぬかあぶら，さんおんとう，でんぷん，じゃがいも	しょうが，にんにく，にんじん，たけのこ，しいたけ，ねぎ，チンゲンサイ，たまねぎ，だいこん，さくらんぼ	592 24.6
13	火	ごはん さけのしおこうじやき みそとりごぼうじる キャベツのごまあえ	牛乳	ぎゅうにゅう，さけ，とりにく，あぶらあげ，みそ	こめ，こめぬかあぶら，ごま，さんおんとう	ごぼう，にんじん，だいこん，こまつな，キャベツ，えのきたけ	588 31.3
14	水	ミルクパン カレービーンズ コーンチャウダー カラフルサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう，ぶたにく，だいず，とりにく，なまクリーム	パン，こめぬかあぶら，さんおんとう，バター，じゃがいも，こんにゃく，オリーブゆ	にんにく，たまねぎ，にんじん，コーンピューレ，しょうが，キャベツ，きゅうり	644 26.1
15	木	ごはん まつかぜやき ごもくじる にびたし	牛乳	ぎゅうにゅう，とりにく，みそ，ぶたにく，おかか	こめ，さんおんとう，パンこ，ごま，こめぬかあぶら，じゃがいも	たまねぎ，しょうが，にんじん，ごぼう，ねぎ，こまつな，はくさい，えのきたけ	628 29.1

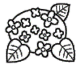
Aブロック校
三小　住吉小
矢崎小　四谷小
南町小　日新小

Bブロック校
一小　五小
七小　九小
武蔵台小
本宿小

おしらせ

【6月は「食育月間」】

生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが大切です。よりよい食生活を目指して、できることから食育に取り組んでみましょう。



【メニュー紹介】

●8日（木）マカロニグラタン

ルウから手作りして作ります。子どもたちからリクエストの多い人気メニューです。

●12日（月）さくらんぼ

5～7月に旬を迎えます。旬ならではの甘味と酸味のバランスのとれた味を楽しみましょう。

●22日（木）
米粉麺と野菜のソテー

「米粉麺」は、府中市と姉妹都市である長野県佐久穂町で栽培・収穫されたお米で作った「さくほーめん」を使用します。

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。

Tel042(365)2665

※6月分の給食費の納付期限（口座振替日）は、6月30日（金）です。6月28日（水）までに預金残高の確認をお願いいたします。

府中市立学校給食センター献立表

令和5年5月26日　発行

6月のこんだて　小学校

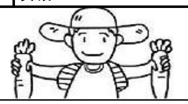
A・Bブロック

日	曜	こんだて	のみもの	あかのしょくひん からだをつくる	きいろのしょくひん ねつやちからになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)
16	金	くろまいおにぎり とりにくのからあげ こんさいじる やさいいため	牛乳	ぎゅうにゅう, とりにく, なまあげ	こめ, もちごめ, くろまい, でんぷん, こめぬかあぶら, こんにゃく	にんじん, だいこん, たまねぎ, キャベツ, エリンギ, にんにく	587 24.2
19	月	ぶたどん さつまいものみそしる きのこいりゆでやさい （ゆずポンず）	牛乳	ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ	こめ, しらたき, こめぬかあぶら, さんおんとう, さつまいも	たまねぎ, にんじん, だいこん, こまつな, ねぎ, はくさい, きゅうり, エリンギ	648 24.5
20	火	ごはん ポークジンジャー はくさいスープ フルーツポンチ（りんご・パイン・みかん）	牛乳	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく	こめ, オリーブゆ, こめぬかあぶら	たまねぎ, あかパプリカ, きパプリカ, ピーマン, エリンギ, しょうが, にんじん, しいたけ, たけのこ, はくさい, りんごレトルト, パインかん, みかんレトルト	622 24.7
21	水	フレッシュパン ヒレかつ（ちゅうのうソース） ポトフ ミックスサラダ （たまねぎドレッシング）	牛乳	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ウインナー	パン, こむぎこ, パンこ, こめぬかあぶら, じゃがいも, ドレッシング	キャベツ, セロリー, たまねぎ, にんじん, しょうが, だいこん, ホールコーン, きゅうり	690 29.0
22	木	ごはん とりにくのしおだれあげ すましじる こめこめんとやさいのソテー	牛乳	ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, みそ	こめ, でんぷん, こめぬかあぶら, さんおんとう, ごまあぶら, こめこめん	たまねぎ, レモン, にんじん, えのきたけ, はくさい, ねぎ, こまつな, たけのこ, チンゲンサイ, きパプリカ	657 24.7
23	金	ごはん さばのねぎソースやき ぶたじる キャベツのあえもの	牛乳	ぎゅうにゅう, さば, ぶたにく, とうふ, みそ	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん, じゃがいも, こんにゃく	ねぎ, にんじん, だいこん, ごぼう, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, えだまめ	666 27.6
26	月	みそラーメン さつまいもとりんごのにもの ひじきいりサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, ひじき	ちゅうかめん, こめぬかあぶら, さんおんとう, ラード, さつまいも	にんじん, キャベツ, たまねぎ, にら, しょうが, にんにく, ねぎ, りんごレトルト, きゅうり, ホールコーン, だいこん	617 20.7
27	火	ごはん あかうおのケチャップソース ウースータン やさいのみそいため	牛乳	ぎゅうにゅう, あかうお, とりにく, とうふ, ぶたにく, みそ	こめ, でんぷん, こめぬかあぶら, さんおんとう	にんじん, たけのこ, ねぎ, こまつな, しょうが, キャベツ, たまねぎ	613 28.4
28	水	ほうれんそうパン とりにくのバジルやき かぶいりスープ ビーンズサラダ （ごまドレッシング）	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう, とりにく, ぶたにく, ミックスビーンズ	パン, オリーブゆ, さつまいも, ドレッシング	かぶ, たまねぎ, にんじん, こまつな, さやいんげん	594 22.7
29	木	ごはん あじのごまだれあげ わかめいりスープ かぼちゃのそぼろに	牛乳	ぎゅうにゅう, あじ, とりにく, わかめ, ぶたにく	こめ, でんぷん, こめぬかあぶら, ごま, さんおんとう	にんじん, だいこん, しいたけ, ねぎ, しょうが, たまねぎ, かぼちゃ	636 29.0
30	金	チキンカレーライス やさいのせんぎりいため バレンシアオレンジ	牛乳	ぎゅうにゅう, とりにく, ベーコン	こめ, じゃがいも, こめぬかあぶら, バター, こむぎこ	にんじん, たまねぎ, にんにく, しょうが, ごぼう, きパプリカ, ピーマン, えのきたけ, バレンシアオレンジ	657 18.8

おしらせ

6月の主な使用食材の予定産地

米	岩手
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城 山形・岩手・静岡・新潟・北海道
牛肉	北海道他
豚肉	茨城・群馬・埼玉・青森他
鶏肉	岩手・宮崎
あじ	ニュージーランド・チリ
鮭	北海道
さば	ノルウェー
しいら	長崎
バレンシアオレンジ	和歌山
さくらんぼ	山形・山梨
さつま芋	千葉
じゃが芋	鹿児島・長崎
ごぼう	青森
大根	茨城・埼玉
玉ねぎ	佐賀・兵庫・東京他
にんじん	千葉・埼玉
にんにく	青森
ねぎ	茨城
かぶ	千葉・埼玉他
キャベツ	茨城・愛知・東京
チンゲン菜	静岡・東京
白菜	茨城
胡瓜	千葉
小松菜	東京・埼玉
ピーマン	千葉・茨城
にら	茨城



今月の府中産の食材は 小松菜、チンゲン菜、玉ねぎ、農工大産の食材は キャベツ、みそ　の予定です。

今月の平均	
エネルギー	630　Kcal
たんぱく質	25.6　g

※材料等の都合により、予定している食材を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。

※6月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、6月30日(金)です。6月28日(水)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5月26日　発行

6月のこんだて　小学校

Cブロック校
二小　六小
十小　新町小
若松小

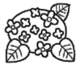
Dブロック校
四小　八小
白糸台小
小柳小
南白糸台小

日	曜	こんだて	のみもの	あかのしょくひん からだをつくる	きいろのしょくひん ねつやちからになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)
1	木	たきこみごはん しいらのみそだれあげ ちゅうかふうコーンスープ きりぼしだいこんのサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう，ぶたにく， しいら，みそ，とりにく， とうふ	こめ，こめぬかあぶら， でんぷん，さんおんとう， ごまあぶら，オリーブゆ	にんにく，しょうが，にんじん， しいたけ，えだまめ，たまねぎ， クリームコーン，ホールコーン， きりぼしだいこん，キャベツ， きゅうり	616 30.1
2	金	ごはん なまあげのオニオンソース つみれいりみそしる いためナムル	牛乳	ぎゅうにゅう，なまあげ， しろみボール，みそ， ぶたにく	こめ，こめぬかあぶら， さんおんとう，ごまあぶら	たまねぎ，にんじん，だいこん，ねぎ， こまつな，しょうが，にんにく， ほうれんそう，キャベツ，えのきたけ	595 26.3
5	月	ごはん ポークジンジャー はくさいスープ フルーツポンチ（りんご・パイン・みかん）	牛乳	ぎゅうにゅう，ぶたにく， とりにく	こめ，オリーブゆ， こめぬかあぶら	たまねぎ，あかパプリカ，きパプリカ， ピーマン，エリンギ，しょうが， にんじん，しいたけ，たけのこ， はくさい，りんごレトルト， パインかん，みかんレトルト	622 24.7
6	火	わふうやさいあんかけうどん ささかまのカレーあげ じゃがいもとえだまめのサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう，ぶたにく， ささかまぼこ	うどん，こめぬかあぶら， でんぷん，こむぎこ，じゃがいも， さんおんとう	しょうが，にんにく，にんじん， はくさい，チンゲンサイ，ねぎ， えだまめ，きゅうり，たまねぎ	608 24.1
7	水	ビビンバ だいこんスープ ミニトマト	牛乳	ぎゅうにゅう，ぎゅうにく， ぶたにく，だいず，みそ， とりにく	こめ，こめぬかあぶら，ごま， さんおんとう，ごまあぶら	はくさい，えのきたけ，にら， にんじん，たけのこ，はくさいキムチ， にんにく，しょうが，だいこん， たまねぎ，こまつな，ミニトマト	634 24.4
8	木	ぶたどん さつまいものみそしる きのこいりゆでやさい （ゆずポンず）	牛乳	ぎゅうにゅう，ぶたにく， みそ	こめ，しらたき，こめぬかあぶら， さんおんとう，さつまいも	たまねぎ，にんじん，だいこん， こまつな，ねぎ，はくさい，きゅうり， エリンギ	648 24.5
9	金	ごはん さけのしおこうじやき みそとりごぼうじる キャベツのごまあえ	牛乳	ぎゅうにゅう，さけ， とりにく，あぶらあげ，みそ	こめ，こめぬかあぶら，ごま， さんおんとう	ごぼう，にんじん，だいこん， こまつな，キャベツ，えのきたけ	588 31.3
12	月	フレッシュパン ヒレかつ（ちゅうのうソース） ポトフ ミックスサラダ （たまねぎドレッシング）	牛乳	ぎゅうにゅう，ぶたにく， ウインナー	パン，こむぎこ，パンこ， こめぬかあぶら，じゃがいも， ドレッシング	キャベツ，セロリー，たまねぎ， にんじん，しょうが，だいこん， ホールコーン，きゅうり	690 29.0
13	火	くろまいおにぎり とりにくのからあげ こんさいじる やさいいため	牛乳	ぎゅうにゅう，とりにく， なまあげ	こめ，もちごめ，くろまい， でんぷん，こめぬかあぶら， こんにゃく	にんじん，だいこん，たまねぎ， キャベツ，エリンギ，にんにく	587 24.2
14	水	ごはん まつかぜやき ごもくじる にびたし	牛乳	ぎゅうにゅう，とりにく， みそ，ぶたにく，おかか	こめ，さんおんとう，パンこ， ごま，こめぬかあぶら， じゃがいも	たまねぎ，しょうが，にんじん， ごぼう，ねぎ，こまつな，はくさい， えのきたけ	628 29.1
15	木	ミルクパン カレービーンズ コーンチャウダー カラフルサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう，ぶたにく， だいず，とりにく， なまクリーム	パン，こめぬかあぶら， さんおんとう，バター， じゃがいも，こんにゃく， オリーブゆ	にんにく，たまねぎ，にんじん， コーンピューレ，しょうが， キャベツ，きゅうり	644 26.1

おしらせ

【６月は「食育月間」】

生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが大切です。よりよい食生活を目指して、できることから食育に取り組んでみましょう。



【メニュー紹介】

●19日（月）マカロニグラタン

ルウから手作りして作ります。子どもたちからリクエストの多い人気メニューです。

●21日（水）さくらんぼ

5～7月に旬を迎えます。旬ならではの甘味と酸味のバランスのとれた味を楽しみましょう。

●23日（金）
米粉麺と野菜のソテー

「米粉麺」は、府中市と姉妹都市である長野県佐久穂町で栽培・収穫されたお米で作った「さくほーめん」を使用します。

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。

Tel042(365)2665

※6月分の給食費の納付期限（口座振替日）は、6月30日（金）です。6月28日（水）までに預金残高の確認をお願いいたします。

府中市立学校給食センター献立表

令和5年5月26日　発行

6月のこんだて　小学校

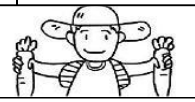
C・Dブロック

日	曜	こんだて	のみもの	あかのしょくひん からだをつくる	きいろのしょくひん ねつやちからになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)
16	金	ごはん さばのねぎソースやき ぶたじる キャベツのあえもの	牛乳	ぎゅうにゅう, さば, ぶたにく, とうふ, みそ	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん, じゃがいも, こんにゃく	ねぎ, にんじん, だいこん, ごぼう, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, えだまめ	666 27.6
19	月	ココアパン マカロニグラタン コーンとやさいのスープ れいとうみかん	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう, とりにく, ぎゅうにゅう, なまクリーム, チーズ, ぶたにく	パン, マカロニ, こめぬかあぶら, こむぎこ, バター, パンこ	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, ホールコーン, しょうが, れいとうみかん	716 20.3
20	火	なめし やきししゃも チンゲンサイのスープ じゃがいものきんぴら	牛乳	ぎゅうにゅう, ししゃも, ぶたにく, とうふ, さつまあげ, かつおぶし	こめ, こめぬかあぶら, じゃがいも, こんにゃく, さんおんとう	ひろしまな, きょうな, だいこんば, にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, だいこん, しょうが, ごぼう, さやいんげん	583 24.6
21	水	ごはん なまあげのチリソースいため あおないりスープ さくらんぼ	牛乳	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ, みそ, とりにく, わかめ	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, しいたけ, ねぎ, チンゲンサイ, たまねぎ, だいこん, さくらんぼ	592 24.6
22	木	みそラーメン さつまいもとりんごのにもの ひじきいりサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, ひじき	ちゅうかめん, こめぬかあぶら, さんおんとう, ラード, さつまいも	にんじん, キャベツ, たまねぎ, にら, しょうが, にんにく, ねぎ, りんごレトルト, きゅうり, ホールコーン, だいこん	617 20.7
23	金	ごはん とりにくのしおだれあげ すましじる こめこめんとやさいのソテー	牛乳	ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, みそ	こめ, でんぷん, こめぬかあぶら, さんおんとう, ごまあぶら, こめこめん	たまねぎ, レモン, にんじん, えのきたけ, はくさい, ねぎ, こまつな, たけのこ, チンゲンサイ, きパプリカ	657 24.7
26	月	ごはん ぶたにくのあまからあげ いなかじる ちくわいりやさいソテー	牛乳	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ, みそ, ちくわ	こめ, でんぷん, こめぬかあぶら, さんおんとう, オリーブゆ	にんじん, はくさい, だいこん, こまつな, たまねぎ, たけのこ, あかパプリカ, さやいんげん	662 28.0
27	火	チキンカレーライス やさいのせんぎりいため バレンシアオレンジ	牛乳	ぎゅうにゅう, とりにく, ベーコン	こめ, じゃがいも, こめぬかあぶら, バター, こむぎこ	にんじん, たまねぎ, にんにく, しょうが, ごぼう, きパプリカ, ピーマン, えのきたけ, バレンシアオレンジ	657 18.8
28	水	ごはん あじのごまだれあげ わかめいりスープ かぼちゃのそぼろに	牛乳	ぎゅうにゅう, あじ, とりにく, わかめ, ぶたにく	こめ, でんぷん, こめぬかあぶら, ごま, さんおんとう	にんじん, だいこん, しいたけ, ねぎ, しょうが, たまねぎ, かぼちゃ	636 29.0
29	木	ほうれんそうパン とりにくのバジルやき かぶいりスープ ビーンズサラダ （ごまドレッシング）	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう, とりにく, ぶたにく, ミックスビーンズ	パン, オリーブゆ, さつまいも, ドレッシング	かぶ, たまねぎ, にんじん, こまつな, さやいんげん	594 22.7
30	金	ごはん あかうおのケチャップソース ウースータン やさいのみそいため	牛乳	ぎゅうにゅう, あかうお, とりにく, とうふ, ぶたにく, みそ	こめ, でんぷん, こめぬかあぶら, さんおんとう	にんじん, たけのこ, ねぎ, こまつな, しょうが, キャベツ, たまねぎ	613 28.4

おしらせ

6月の主な使用食材の予定産地

米	岩手
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城 山形・岩手・静岡・新潟・北海道
牛肉	北海道他
豚肉	茨城・群馬・埼玉・青森他
鶏肉	岩手・宮崎
あじ	ニュージーランド・チリ
鮭	北海道
さば	ノルウェー
しいら	長崎
バレンシアオレンジ	和歌山
さくらんぼ	山形・山梨
さつま芋	千葉
じゃが芋	鹿児島・長崎
ごぼう	青森
大根	茨城・埼玉
玉ねぎ	佐賀・兵庫・東京他
にんじん	千葉・埼玉
にんにく	青森
ねぎ	茨城
かぶ	千葉・埼玉他
キャベツ	茨城・愛知・東京
チンゲン菜	静岡・東京
白菜	茨城
胡瓜	千葉
小松菜	東京・埼玉
ピーマン	千葉・茨城
にら	茨城



今月の府中産の食材は
小松菜、チンゲン菜、玉ねぎ、
農工大産の食材は
キャベツ、みそ　の予定です。

今月の平均	
エネルギー	630　Kcal
たんぱく質	25.6　g

※材料等の都合により、予定している食材を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。

※6月分の給食費の納付期限（口座振替日）は、6月30日（金）です。6月28日（水）までに預金残高の確認をお願いいたします。

Tel042(365)2665