




府中市学校給食センター 献立表

発行日：令和5年6月28日

7月の献立  
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
3	月	黒糖揚げパン	(黒糖揚げパン)	826 25.2	4日(火) 七夕献立 
		牛乳	ハンガリアンシチュー		
		ウインナー入り野菜ソテー	ウインナー、にんじん、ズッキーニ、パプリカ、米ぬか油、白こしょう、しょうゆ		
4	火	鶏五目めし	(鶏五目めし)	843 33.3	7月7日は七夕です。それ にちなみ「天の川サラダ」 には、星にみたてたオクラ や、天の川にみたてた米粉 麵を入れます。お楽しみ に！
		牛乳	小さいわしのから揚げ/冬瓜汁		
		キラキラみかんもち	天の川サラダ		
5	水	ご飯	生揚げのチリソース	767 29.9	6日(木) サーラータン 
		牛乳	もずく汁		
		ゴーヤと卵の炒め物	卵、豚肉、米ぬか油、にがり、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、おおかか、しょうゆ、白こしょう		
6	木	ホイコーロー丼(ご飯)	(ホイコーロー丼の具)	806 30.2	中華料理の一つで、酢の酸 味と唐辛子やこしょうの辛 味があるスープです。 
		乳酸菌飲料	サーラータン		
		とうもろこし	鶏肉、米ぬか油、豆腐、しいたけ、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、しょうゆ、黒こしょう、でんぷん、酢、ごま油		
7	金	ご飯	鯖の味噌煮風	827 30.0	10日(月) 切干大根甘酢和え 「切干大根」は大根を細長 く切って乾燥させたもので カルシウムを多く含んでい ます。にんじん、小松菜と 一緒に甘酢で和えます。
		牛乳	沢煮碗		
		五目きんぴら	じゃが芋、にんじん、さつま揚げ、こんにゃく、さやいんげん、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子、米ぬか油		
10	月	ご飯	鶏肉の照焼	767 30.4	
		牛乳	五目汁		
		切干大根甘酢和え	切干大根、にんじん、小松菜、酢、三温糖、米ぬか油		
11	火	ジャージャー麺	(ジャージャー麺)	852 30.4	
		牛乳	大学芋		
		ミックスサラダ(たまねぎドレ)	大根、きゅうり、枝豆、パプリカ、こんにゃく、わかめ、たまねぎドレッシング		

※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。

7月の主な使用食材の予定産地(中学校)

Aブロック  
三  
四  
中  
六  
八  
中  
九  
中



米	宮城	すいか	群馬・和歌山・神奈川・茨城	ねぎ	青森・茨城
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・新潟・北海道	とうもろこし	千葉・埼玉・山梨他	キャベツ	茨城他
豚肉	茨城・埼玉・青森	里芋	鹿児島	白菜	長野
鶏肉	岩手・宮崎	じゃが芋	鹿児島・長崎・東京	小松菜	茨城・東京
小さいわし	鹿児島	ごぼう	青森	ピーマン	茨城・東京
ちりめんじゃこ	静岡・愛知他	大根	青森・北海道	オクラ	群馬・高知
鮭	北海道	玉ねぎ	兵庫・東京	とうがん	愛知・静岡
鯖	ノルウェー	にんじん	青森	長茄子	熊本・群馬・栃木
いか	南太平洋	にんにく	青森	にがり	群馬

＜夏の食生活と健康について考よう＞  
 夏休みが始まります。生活リズムが乱れると、夏バテや体調不良の原因にもなります。夏休み中も元気に過ごすためのポイントを確認しましょう。  
 ○早寝、早起きをして、朝ごはんを食べる  
 ○上手に水分補給をする。  
 ○間食は時間と量を決める。  
 ○十分な睡眠をとる。  


   
 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。



# 7月の献立

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ	
12	水	ご飯 牛乳	生揚げ入りキムチ炒め	810 29.4	<b>13日(木)</b> <b>「鮭ザンギ」</b> 北海道では、鶏の唐揚のことを「ザンギ」と呼びます。今回は、「鮭」を使って唐揚にします。  今月の府中産の食材は、玉ねぎ、小松菜、じゃが芋農工大の食材は、みそ、玉ねぎ、ピーマンを使用する予定です。 	
			わかめスープ/杏仁ゼリー			鶏肉、米ぬか油、にんじん、白菜、わかめ、ごま、しょうゆ、白こしょう、ごま油/杏仁豆腐
13	木	ご飯 牛乳	鮭ザンギ	795 36.6		
			けんちん汁			鶏肉、米ぬか油、里芋、にんじん、大根、ごぼう、こんにゃく、豆腐、油揚げ、ねぎ、しょうゆ
			なす入り生姜炒め			豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、なす、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、みそ、三温糖、しょうゆ
14	金	夏野菜のカレーライス 乳酸菌飲料	(麦ご飯/夏野菜のカレーライスの具)	827 21.8		
			すいか		じゃこ入り野菜炒め	キャベツ、小松菜、ねぎ、にんじん、ちりめんじゃこ、枝豆、ホールコーン、しょうが、しょうゆ、三温糖、米ぬか油
18	火	デニッシュパン 牛乳	いかのマヨネーズ風ソース(卵なし)	854 30.7		
			洋風かきたまスープ		鶏肉、米ぬか油、卵、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、えのきたけ、しょうゆ、白こしょう、でんぷん	
			ミニトマト2個		じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ホールコーン、黒こしょう、しょうゆ、米ぬか油	
				今月の平均		
				エネルギー(kcal)	816	
				たんぱく質(g)	29.9	

※今月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、7月31日(月)です。7月27日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。  
 ※8・9月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、8月31日(木)です。8月29日(火)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

## Aブロック

### 夏野菜を たくさん食べよう

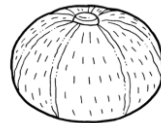


夏が旬の野菜を「夏野菜」といいます。水分をたっぷり含んでいるものが多く、食べると体を中から冷やしてくれる働きがあります。また、体のさまざまな機能を調整するビタミンやミネラルが豊富に含まれています。たくさん食べて夏バテを予防しましょう！

#### 今月の夏野菜メニュー

- ・3日(月) ピーマン:「ハンガリアンシチュー」  
スッキーニ:「ウイナー入り野菜ソテー」
- ・4日(火) 冬瓜:「冬瓜汁」
- ・5日(水) ゴーヤ:「ゴーヤと卵の炒め物」
- ・6日(木) ピーマン:「ホイコーロー丼」  
「とうもろこし」
- ・11日(火) きゅうり:「ミックスサラダ」
- ・13日(木) なす・ピーマン:「なす入り生姜炒め」
- ・14日(金) かぼちゃ・スッキーニ:「夏野菜のカレーライス」  
「すいか」
- ・18日(火) ピーマン:「ポテトソテー」  
「ミニトマト」

かぼちゃ



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

きゅうり



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいほがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

とうもろこし



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

なす



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。

トマト



真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

ピーマン






独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

## 中学校

府中市学校給食センター 献立表

発行日：令和5年6月28日

7月の献立  
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	
3	月	ご飯	鶏肉の照焼	鶏肉、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、でんぷん	767 30.4	<b>3日(月)</b> <b>切干大根甘酢和え</b> 
		牛乳	五目汁	豚肉、ごぼう、米ぬか油、にんじん、じゃが芋、たけのこ、玉ねぎ、みそ、しょうゆ、一味唐辛子		
			切干大根甘酢和え	切干大根、にんじん、小松菜、酢、三温糖、米ぬか油		
4	火	ご飯	生揚げのチリソース	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	767 29.9	「切干大根」は大根を細長く切って乾燥させたものでカルシウムを多く含んでいます。にんじん、小松菜と一緒に甘酢で和えます。
		牛乳	もずく汁	もずく、白菜、ねぎ、にんじん、しょうゆ		
			ゴーヤと卵の炒め物	卵、豚肉、米ぬか油、にがうり、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、おかつ、しょうゆ、白こしょう		
5	水	ホイコーロー丼(ご飯)	(ホイコーロー丼の具)	豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、ピーマン、たけのこ、キャベツ、ねぎ、オイスターソース、みそ、テンメンジャン、三温糖、しょうゆ、トールパンジャン、白こしょう、でんぷん	806 30.2	<b>5日(水)</b> <b>サーラータン</b> 
		乳酸菌飲料	サーラータン	鶏肉、米ぬか油、豆腐、しいたけ、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、しょうゆ、黒こしょう、でんぷん、酢、ごま油		
6	木	黒糖揚げパン	(黒糖揚げパン)	マーガリンパン、米ぬか油、グラニュー糖、黒砂糖	826 25.2	中華料理の一つで、酢の酸味と唐辛子やこしょうの辛味があるスープです。
		牛乳	ハンガリアンシチュー	ベーコン、豚肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、トマト水煮、ローレル、白こしょう、カレー粉、パプリカ、じゃが芋、トマトケチャップ、中濃ソース、小麦粉、バター、ピーマン、チーズ		
			ウインナー入り野菜ソテー	キャベツ、ウインナー、にんじん、ズッキーニ、パプリカ、米ぬか油、白こしょう、しょうゆ		
7	金	鶏五目めし	(鶏五目めし)	米、鶏肉、米ぬか油、にんじん、油揚げ、しいたけ、たけのこ、ごぼう、枝豆、三温糖、しょうゆ	843 33.3	<b>7日(金)</b> <b>七夕献立</b> 
		牛乳	小さいわしのから揚げ/冬瓜汁	いわし、白こしょう、でんぷん、米ぬか油/豚肉、とうがん、にんじん、こねぎ、ちらし蒲鉾、しょうゆ、米ぬか油		
			キラキラみかんもち	天の川サラダ		
10	月	デニッシュパン	いかのマヨネーズ風ソース(卵なし)	いか、でんぷん、米ぬか油、マヨネーズ風調味料(卵なし)、三温糖、酢、トールパンジャン、にんにく	854 30.7	7月7日は七夕です。それにちなみ「天の川サラダ」には、星にみだてたオクラや、天の川にみだてた米粉麺を入れます。お楽しみに！
		牛乳	洋風かきたまスープ	鶏肉、米ぬか油、卵、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、えのきたけ、しょうゆ、白こしょう、でんぷん		
			ミニトマト2個	じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ホールコーン、黒こしょう、しょうゆ、米ぬか油		
11	火	ご飯	生揚げ入りキムチ炒め	生揚げ、豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、キャベツ、ねぎ、きくらげ、にんじん、たけのこ、白菜キムチ、一味唐辛子、トールパンジャン、しょうゆ、みそ、ごま油、三温糖、でんぷん	810 29.4	
		牛乳	わかめスープ/杏仁ゼリー	鶏肉、米ぬか油、にんじん、白菜、わかめ、ごま、しょうゆ、白こしょう、ごま油/杏仁豆腐		

※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。

7月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	宮城	すいか	群馬・和歌山・神奈川・茨城	ねぎ	青森・茨城
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・新潟・北海道	とうもろこし	千葉・埼玉・山梨他	キャベツ	茨城他
豚肉	茨城・埼玉・青森	里芋	鹿児島	白菜	長野
鶏肉	岩手・宮崎	じゃが芋	鹿児島・長崎・東京	小松菜	茨城・東京
小さいわし	鹿児島	ごぼう	青森	ピーマン	茨城・東京
ちりめんじゃこ	静岡・愛知他	大根	青森・北海道	オクラ	群馬・高知
鮭	北海道	玉ねぎ	兵庫・東京	とうがん	愛知・静岡
鯖	ノルウェー	にんじん	青森	長茄子	熊本・群馬・栃木
いか	南太平洋	にんにく	青森	にがうり	群馬


＜夏の食生活と健康について考よう＞  
 夏休みが始まります。生活リズムが乱れると、夏バテや体調不良の原因にもなります。夏休み中も元気に過ごすためのポイントを確認しましょう。  
 ○早寝、早起きをして、朝ごはんを食べる  
 ○上手に水分補給をする。  
 ○間食は時間と量を決める。  
 ○十分な睡眠をとる。




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。

Bブロック  
 一  
 二  
 五  
 七  
 十  
 浅間中

# 7月の献立

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ	
12	水	ジャージャー麺	(ジャージャー麺) 中華麺、米ぬか油、豚肉、にんにく、しょうが、トールパン、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、三温糖、しょうゆ、テンメンジャン、みそ、ねぎ、ごま油、でんぷん	852 30.4	<b>14日(金) 「鮭ザンギ」</b> 北海道では、鶏の唐揚げのことを「ザンギ」と呼びます。今回は、「鮭」を使って唐揚げにします。 	
		牛乳	大学芋			さつまいも、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、水あめ、ごま
			ミックスサラダ(たまねぎドレ)			大根、きゅうり、枝豆、パプリカ、こんにゃく、わかめ、たまねぎドレッシング
13	木	夏野菜のカレーライス	(麦ご飯/夏野菜のカレーライスの具) 米、麦/鶏肉、じゃが芋、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、ズッキーニ、トマト水煮、セロリー、にんにく、しょうが、米ぬか油、小麦粉、バター、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、三温糖、しょうゆ、白こしょう、ガラムマサラ、ローレル	816 23.0		
		乳酸菌飲料	じゃこ入り野菜炒め			キャベツ、小松菜、ねぎ、にんじん、ちりめんじゃこ、枝豆、ホールコーン、しょうが、しょうゆ、三温糖、米ぬか油
14	金	すいか	鮭ザンギ	827 21.8		
		ご飯	けんちん汁		鶏肉、米ぬか油、里芋、にんじん、大根、ごぼう、こんにゃく、豆腐、油揚げ、ねぎ、しょうゆ	
		牛乳	なす入り生姜炒め		豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、なす、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、みそ、三温糖、しょうゆ	
18	火	ご飯	鯖の味噌煮風	827 30.0		
		牛乳	沢煮碗		豚肉、米ぬか油、大根、ごぼう、にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、糸みつば、しょうゆ、白こしょう	
			五目きんぴら		じゃが芋、にんじん、さつまいも、こんにゃく、さやいんげん、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子、米ぬか油	
今月の平均						
エネルギー(kcal)				816		
たんぱく質(g)				29.9		

※今月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、7月31日(月)です。7月27日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。  
 ※8・9月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、8月31日(木)です。8月29日(火)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

## B ブ ロ ック

### 夏野菜を たくさん食べよう



夏が旬の野菜を「夏野菜」といいます。水分をたっぷり含んでいるものが多く、食べると体を中から冷やしてくれる働きがあります。また、体のさまざまな機能を調整するビタミンやミネラルが豊富に含まれています。たくさん食べて夏バテを予防しましょう！

## 中 学 校

### 今月の夏野菜メニュー

- ・4日(火) ゴーヤ:「ゴーヤと卵の炒め物」
- ・5日(水) ピーマン:「ホイコーロー丼」  
「とうもろこし」
- ・6日(木) ピーマン:「ハンガリアンシチュー」  
ズッキーニ:「ウイナー入り野菜ソテー」
- ・7日(金) 冬瓜:「冬瓜汁」
- ・10日(月) ピーマン:「ポテトソテー」  
「ミニトマト」
- ・12日(水) きゅうり:「ミックスサラダ」
- ・13日(木) かぼちゃ・ズッキーニ:「夏野菜のカレーライス」  
「すいか」
- ・14日(金) なす・ピーマン:「なす入り生姜炒め」

かぼちゃ



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

きゅうり



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいぼろぼろがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

とうもろこし



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノール的一种)が多く含まれています。

トマト



真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がたっぷり。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

ピーマン



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。