

府中市立学校給食センター献立表

令和5年9月27日 発行

10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		
2	月	ふたどん さつまいもととうふいりみそしる パインかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、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、こまつな、 パインかん	668 24.6	<p>「政府備蓄米」 を使用します！</p> <p>平成5年に米の大凶作が起き、お米が不足する事態となりました。このような事態に備え、政府は米の備蓄制度をととのえました。備蓄米は、温度・湿度をしっかりと管理された状態で保管され、鮮度が保たれています。</p> <p>学校給食では、「米飯給食」が推進され、備蓄米も活用されています。</p> <p>●提供日(予定) 2日(月)・12日(木)・13日(金)</p> <p>●品種 令和4年産 石川県産コシヒカリ</p> <p>30日(月) 「オーストリア料理」</p> <p>ウィーン市ヘルナルス区は、府中市の友好都市です。また、30日(月)に本宿小学校へオーストリアのウィーン市ヘルナルス区訪問団が訪問します。これを機会に、オーストリア料理を提供します。お楽しみに！</p> <p>【シュニッツェル】 うすい豚肉にパン粉をつけて油で揚げたカツレツです。</p> <p>【オーストリアゼリー】 オーストリアの国旗の赤・白・赤をイメージした、いちご味と豆乳味の3層ゼリーです。</p>
3	火	ごはん まつかぜやき みずないりスープ とさずあえ		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	たまねぎ、しょうが、にんじん、 だいこん、たけのこ、みずな、 キャベツ、えのきたけ、きゅうり	626 28.4	
4	水	ごはん いわしのかばやきふう だいこんとこまつなのみそしる やさいのオイスターいため		ぎゅうにゅう、いわし、 とうふ、みそ、ぶたにく	こめ、でんぷん、 こめぬかあぶら、 さんおんとう	だいこん、こまつな、しめじ、 たまねぎ、キャベツ、にんじん	621 27.7	
5	木	ミルクパン ウイナーデミグラスソース ポテトスープ グリーンサラダ		ぎゅうにゅう、ウイナー、 とりにく	パン、こめぬかあぶら、 でんぷん、じゃがいも、 さんおんとう、オリーブゆ	にんじん、たまねぎ、はくさい、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 えだまめ	585 22.2	
6	金	ごはん あかうおのこうみだれ よしのじる ひきにくとやさいのいためもの		ぎゅうにゅう、あかうお、 なまあげ、とりにく、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、こんにやく	ねぎ、にんにく、レモン、にんじん、 だいこん、こまつな、キャベツ、 たけのこ	601 27.2	
10	火	ごはん てりやきチキン こんさいのみそしる かわりあえ		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、みそ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん、 さといも、こんにやく	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、 キャベツ、たまねぎ、しょうが	600 25.6	
11	水	マーブルパン マカロニチーズオムレツ コロコロやさいのスープ キャベツサラダ (ごまドレッシング)		にゅうさんきんいんりょう、 たまご、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、とりにく、 チーズ、ベーコン	パン、こめぬかあぶら、 マカロニ、ドレッシング	たまねぎ、だいこん、にんじん、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン	640 22.8	
12	木	そぼろどん けんちんじる ミニトマト		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、あぶらあげ、 とうふ	こめ、さんおんとう、 こめぬかあぶら	えだまめ、たまねぎ、しいたけ、 ホールコーン、ごぼう、にんじん、 だいこん、ねぎ、ミニトマト	624 30.0	
13	金	ごはん さばのおろしだれ いなかじる ほうれんそうとはくさいのにびたし		ぎゅうにゅう、さば、 なまあげ、みそ、 こなかつお、おかか	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん、 じゃがいも	だいこん、にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、はくさい	645 26.4	
16	月	きつねうどん しおおにぎり ちくわのてんぷら だいこんときゅうりのあえもの		ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、ちくわ	うどん、さんおんとう、 でんぷん、こめ、こむぎこ、 こめぬかあぶら	にんじん、ねぎ、こまつな、 だいこん、きゅうり	625 25.6	
17	火	ごはん さけのしおこうじやき ごじる いためナムル		ぎゅうにゅう、さけ、 とりにく、あぶらあげ、 だいた、とうにゅう、みそ	こめ、こめぬかあぶら、 こんにやく、さつまいも、 ごまあぶら、さんおんとう	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、 にんにく、しめじ、ほうれんそう、 キャベツ	608 32.6	

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

※教職員の10月分給食費の納付期限(口座振替日)は、10月2日(月)です。9月28日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。
※教職員の11月分給食費の納付期限(口座振替日)は、10月31日(月)です。10月27日(木)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9月27日 発行

10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のえる			
18	水	とうにゆうパン とりにくのマヨネーズふうソース (たまごなし) ミネストローネ こまつなとエリンギのソテー		ぎゅうにゆう、とりにく、 ベーコン、いんげんまめ、 ぶたにく	パン、でんぶん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、 マヨネーズふうちようみりょうたまごなし	にんにく、トマトみずに、 トマトピューレ、たまねぎ、 にんじん、セロリー、だいこん、 しょうが、キャベツ、エリンギ、 こまつな	708 27.7	10月の主な使用食材の予定産地(小学校)	
19	木	チキンカレーライス やさしいソテー りんご		ぎゅうにゆう、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、こまつな、キャベツ、 えのきたけ、りんご	629 19.2	米	秋田・石川
20	金	ごはん なまあげのみそだれかけ だまこじる わふうサラダ		ぎゅうにゆう、なまあげ、 みそ、とりにく、ちくわ	こめ、こめぬかあぶら、ごま、 さんおんとう、でんぶん、 だまこもち	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、キャベツ、きゅうり	646 24.2	牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・ 宮城・岩手・静岡・新潟・北海道
23	月	ごはん ぶたにくのあまからあげ きりぼしだいこんのみそしる いろうりいため		ぎゅうにゆう、ぶたにく、 あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、でんぶん、 こめぬかあぶら、 さんおんとう	にんじん、きりぼしだいこん、 ねぎ、たけのこ、キャベツ、 あかパプリカ、きパプリカ	665 27.2	豚肉	茨城・埼玉・青森
24	火	ミートめん あげおさつ ウインナーとやさいのソテー		ぎゅうにゆう、ぶたにく、 ウインナー	ちゅうかめん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、さつまいも、 オリーブゆ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 にんにく、トマトピューレ、 キャベツ	693 26.0	鶏肉	岩手・宮崎・山梨
25	水	ルーローはん はくさいとわかめのスープ あんにんどうふ		ぎゅうにゆう、ぶたにく、 とりにく、わかめ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぶん、 ホワイトゼリー	にんにく、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、チンゲンサイ、 にんじん、ねぎ、はくさい、 みかんかん	660 27.9	あかうお	アメリカ
26	木	くりごはん いかのふうみあげ ぶたじる やさいのしおこうじため		ぎゅうにゆう、いかに、 ぶたにく、みそ、とりにく	こめ、くり、でんぶん、 こめぬかあぶら、ごまあぶら、 さんおんとう、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 にんにく、トマトピューレ、 キャベツ	693 26.0	いわし	アメリカ
27	金	うずまきパン とりにくのバジルやき こめこのパンキンポタージュ かまぼこいりサラダ (たまねぎドレッシング)		にゆうさんきんいんりょう、 とりにく、ぶたにく、 ぎゅうにゆう、なまクリーム、 ちらしかまぼこ	パン、オリーブゆ、 こめぬかあぶら、じゃがいも、 こめこ、バター、ドレッシング	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、 しょうが、キャベツ、きゅうり	602 22.2	鮭	北海道
30	月	ごはん シュニツェル ふちゆうっこみそしる ほそぎりやさいのいためもの オーストリアゼリー		ぎゅうにゆう、ぶたにく、 みそ、ベーコン	こめ、こむぎこ、パンこ、 こめぬかあぶら、さといも、 オーストリアゼリー	にんじん、キャベツ、しいたけ、 こまつな、たけのこ、ごぼう、 にんにく	688 29.9	いか	ペルー
31	火	ごはん にくどうふ すましじる ごまあえ		ぎゅうにゆう、ぶたにく、 とうふ	こめ、こんにやく、 こめぬかあぶら、 さんおんとう、ごま	えだまめ、たまねぎ、たけのこ、 にんじん、えのきたけ、ねぎ、 こまつな、キャベツ、だいこん、 ホールコーン	594 26.8	りんご	青森他

今月の府中産の食材は、
小松菜、しいたけ
 の予定です。

※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。

※教職員の10月分給食費の納付期限(口座振替日)は、10月2日(月)です。9月28日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。
 ※教職員の11月分給食費の納付期限(口座振替日)は、10月31日(月)です。10月27日(木)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9月27日 発行

10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	からだのちょうしをととのえる			
2	月	ごはん まつかぜやき みずないりスープ とさずあえ		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	たまねぎ、しょうが、にんじん、 だいこん、たけのこ、みずな、 キャベツ、えのきたけ、きゅうり	626 28.4	<p>「政府備蓄米」 を使用します!</p> <p>平成5年に米の大凶作が起き、お米が不足する事態となりました。このような事態に備え、政府は米の備蓄制度をととのえました。備蓄米は、温度・湿度をしっかりと管理された状態で保管され、鮮度が保たれています。学校給食では、「米飯給食」が推進され、備蓄米も活用されています。</p> <p>●提供日(予定) 2日(月)・3日(火)・16日(月)</p> <p>●品種 令和4年産 石川県産コシヒカリ</p> <p>31日(火) 「オーストリア料理」</p> <p>ウィーン市ヘルナルス区は、府中市の友好都市です。また、30日(月)に本宿小学校へオーストリアのウィーン市ヘルナルス区訪問団が訪問します。これを機会に、オーストリア料理を提供します。お楽しみに!</p> <p>【シュニッツェル】 うすい豚肉にパン粉をつけて油で揚げたカツレツです。 【オーストリアゼリー】 オーストリアの国旗の赤・白・赤をイメージした、いちご味と豆乳味の3層ゼリーです。</p>	
3	火	ぶたどん さつまいもととうふいりみそしる パインかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、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、こまつな、 パインかん	668 24.6		
4	水	ごはん てりやきチキン こんさいのみそしる かわりあえ		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、みそ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん、 さといも、こんにやく	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、 キャベツ、たまねぎ、しょうが	600 25.6		
5	木	ごはん あかうおのこうみだれ よしのじる ひきにくとやさいのいためもの		ぎゅうにゅう、あかうお、 なまあげ、とりにく、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、こんにやく	ねぎ、にんにく、レモン、にんじん、 だいこん、こまつな、キャベツ、 たけのこ	601 27.2		
6	金	ミルクパン ウイナーデミグラスソース ポテトスープ グリーンサラダ		ぎゅうにゅう、ウイナー、 とりにく	パン、こめぬかあぶら、 でんぷん、じゃがいも、 さんおんとう、オリーブゆ	にんじん、たまねぎ、はくさい、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 えだまめ	585 22.2		
10	火	ごはん いわしのかばやきふう だいこんとこまつなのみそしる やさいのオイスターいため		ぎゅうにゅう、いわし、 とうふ、みそ、ぶたにく	こめ、でんぷん、 こめぬかあぶら、 さんおんとう	だいこん、こまつな、しめじ、 たまねぎ、キャベツ、にんじん	621 27.7		
11	水	そぼろどん けんちんじる ミニトマト		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、あぶらあげ、 とうふ	こめ、さんおんとう、 こめぬかあぶら	えだまめ、たまねぎ、しいたけ、 ホールコーン、ごぼう、にんじん、 だいこん、ねぎ、ミニトマト	624 30.0		
Cブロック校 二小 六小 十小 新町小 若松小	12	木	マーブルパン マカロニチーズオムレツ コロコロやさいのスープ キャベツサラダ (ごまドレッシング)	いんりょうせんきん	にゅうさんきんいんりょう、 たまご、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、とりにく、 チーズ、ベーコン	たまねぎ、だいこん、にんじん、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン	640 22.8		
Dブロック校 四小 八小 白糸台小 小柳小 南白糸台小	13	金	きつねうどん しおおにぎり ちくわのてんぷら だいこんときゅうりのあえもの		ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、ちくわ	うどん、さんおんとう、 でんぷん、こめ、こむぎこ、 こめぬかあぶら	にんじん、ねぎ、こまつな、 だいこん、きゅうり		625 25.6
	16	月	ごはん さばのおろしだれ いなかじる ほうれんそうとはくさいのにびたし		ぎゅうにゅう、さば、 なまあげ、みそ、 こなかつお、おかか	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん、 じゃがいも	だいこん、にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、はくさい		645 26.4
	17	火	チキンカレーライス やさいソテー りんご		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、こまつな、キャベツ、 えのきたけ、りんご		629 19.2

※教職員の10月分給食費の納付期限(口座振替日)は、10月2日(月)です。9月28日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。
 ※教職員の11月分給食費の納付期限(口座振替日)は、10月31日(月)です。10月27日(木)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9月27日 発行

10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	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			
18	水	ごはん なまあげのみそだれかけ だまこじる わふうサラダ		ぎゅうにゅう、なまあげ、 みそ、とりにく、ちくわ	こめ、こめぬかあぶら、ごま、 さんおんとう、でんぶん、 だまこもち	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、キャベツ、きゅうり	646 24.2	10月の主な使用食材の予定産地(小学校)	
19	木	ごはん ぶたにくのあまからあげ きりぼしだいこんのみそする いるどりいため		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、でんぶん、 こめぬかあぶら、 さんおんとう	にんじん、きりぼしだいこん、 ねぎ、たけのこ、キャベツ、 あかパプリカ、きパプリカ	665 27.2	米	秋田・石川
20	金	とうにゅうパン とりにくのマヨネーズふうソース (たまごなし) ミネストローネ こまつなとエリンギのソテー		ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン、いんげんまめ、 ぶたにく	パン、でんぶん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、 マヨネーズふうちようみりょうたまごなし	にんにく、トマトみずに、 トマトピューレ、たまねぎ、 にんじん、セロリー、だいこん、 しょうが、キャベツ、エリンギ、 こまつな	708 27.7	牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・ 宮城・岩手・静岡・新潟・北海道
23	月	ごはん さけのしおこうじやき こじる いためナムル		ぎゅうにゅう、さけ、 とりにく、あぶらあげ、 だいず、とうにゅう、みそ	こめ、こめぬかあぶら、 こんにやく、さつまいも、 ごまあぶら、さんおんとう	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、 にんにく、しめじ、ほうれんそう、 キャベツ	608 32.6	豚肉	茨城・埼玉・青森
24	火	ルーローはん はくさいとわかめのスープ あんにんどうふ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、わかめ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぶん、 ホワイトゼリー	にんにく、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、チンゲンサイ、 にんじん、ねぎ、はくさい、 みかんかん	660 27.9	鶏肉	岩手・宮崎・山梨
25	水	ミートめん あげおさつ ウインナーとやさいのソテー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ウインナー	ちゅうかめん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、さつまいも、 オリーブゆ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 にんにく、トマトピューレ、 キャベツ	693 26.0	あかうお	アメリカ
26	木	うずまきパン とりにくのバジルやき こめこのパンブキンポタージュ かまぼこいりサラダ (たまねぎドレッシング)		にゅうさんきんいんりょう、 とりにく、ぶたにく、 ぎゅうにゅう、なまクリーム、 ちらしかまぼこ	パン、オリーブゆ、 こめぬかあぶら、じゃがいも、 こめこ、バター、ドレッシング	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、 しょうが、キャベツ、きゅうり	602 22.2	いわし	アメリカ
27	金	くりごはん いかのふうみあげ ぶたじる やさいのしおこうじいため		ぎゅうにゅう、いか、 ぶたにく、みそ、とりにく	こめ、くり、でんぶん、 こめぬかあぶら、ごまあぶら、 さんおんとう、じゃがいも	にんじん、だいこん、ねぎ、 ごぼう、キャベツ、たまねぎ	609 27.9	鮭	北海道
30	月	ごはん にくどうふ すましじる ごまあえ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ	こめ、こんにやく、 こめぬかあぶら、 さんおんとう、ごま	えだまめ、たまねぎ、たけのこ、 にんじん、えのきたけ、ねぎ、 こまつな、キャベツ、だいこん、 ホールコーン	594 26.8	さば	北海道
31	火	ごはん シュニツェル ふちゅうっこみそする ほそぎりやさいのいためもの オーストリアゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、ベーコン	こめ、こむぎこ、パンこ、 こめぬかあぶら、さといも、 オーストリアゼリー	にんじん、キャベツ、しいたけ、 こまつな、たけのこ、ごぼう、 にんにく	688 29.9	さば	ノルウェー
								いか	ペルー
								りんご	青森他
								さつま芋	千葉・茨城
								里芋	埼玉・東京
								じゃが芋	北海道
								ごぼう	青森
								しょうが	高知
								大根	群馬・青森
								玉ねぎ	北海道
								にんじん	北海道
								にんにく	青森
								キャベツ	群馬他
								小松菜	茨城・東京
								ねぎ	青森・岩手
								白菜	長野他
								チンゲン菜	千葉・東京他
								里芋	埼玉・東京
								みずな	埼玉・東京他
								ほうれん草	埼玉・東京他
								<div style="text-align: center;"> <p>今月の府中産の食材は、 小松菜、しいたけ の予定です。</p> </div>	
								今月の平均	エネルギー 635 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。

※教職員の10月分給食費の納付期限(口座振替日)は、10月2日(月)です。9月28日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。
 ※教職員の11月分給食費の納付期限(口座振替日)は、10月31日(月)です。10月27日(木)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。