

府中市立学校給食センター 献立表

発行日：令和5年9月27日

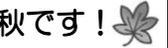
10月の献立

中学校

Aブロック  
三  
中  
四  
中  
六  
中  
八  
中  
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	
2	月	セルフサンド	(チリコンカン)	817 35.9	<b>実りの秋です!</b> 旬の食べ物の味や香りを 楽しみましょう。 【れんこん】 ビタミンCや、食物繊維が 豊富に含まれています。 シャキシャキとした食感が 特徴の根菜です。 3日(火) れんこん入りきんぴら 16日(月) 筑前煮	
		(ライ麦パン・チリコンカン)	コーンスープ			鶏肉、米ぬか油、ホールコーン、クリームコーン、じゃが芋、チンゲン菜、白こしょう
		ミルクコーヒー	ハムとキャベツのサラダ			キャベツ、にんじん、ハム、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、粒マスタード
3	火	ご飯	さわらの味噌だれ	797 33.4		
		牛乳	沢煮碗			豚肉、米ぬか油、にんじん、大根、たけのこ、ねぎ、しょうゆ、
			れんこん入りきんぴら			じゃが芋、れんこん、にんじん、こんにゃく、さつま揚げ、三温糖、しょうゆ、ごま油、一味唐辛子、ごま
4	水	他人丼(ご飯)	(他人丼の具)	809 33.9		
		牛乳	五目汁			鶏肉、米ぬか油、にんじん、じゃが芋、たけのこ、小松菜、みそ、しょうゆ、一味唐辛子
			海藻入りサラダ			もやし、にんじん、こんにゃく、サラダ海藻6種、米ぬか油、酢、三温糖、しょうゆ
5	木	ご飯	松風焼	788 36.3		
		牛乳	たこ団子汁		鶏肉、豆腐、玉ねぎ、にんじん、みそ、しょうゆ、三温糖、しょうが、パン粉、ごま、でんぶん、米ぬか油	
			野菜の千切り炒め		たこ団子、にんじん、白菜、小松菜、しょうゆ、白こしょう、でんぶん	
6	金	ポークストロガノフ	(麦ご飯/ポークストロガノフの具)	878 26.6		
		牛乳	キャベツとベーコンのソテー		米、麦/豚肉、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、トマトケチャップ、中濃ソース、デミグラスソース、しょうゆ、生クリーム、三温糖、白こしょう、ローレル	
		ぶどう2個			キャベツ、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、黒こしょう、しょうゆ、米ぬか油	
10	火	けんちんうどん	(けんちんうどん)	780 34.4		
		牛乳	めひかりのから揚げ		うどん、米ぬか油、鶏肉、油揚げ、にんじん、ねぎ、ごぼう、大根、里芋、しょうゆ、三温糖、でんぶん	
		もち十六穀米おにぎり	豆入りサラダ(クリーミーごまドレ)		めひかり、白こしょう、でんぶん、米ぬか油	
11	水	シナモン揚げパン	(シナモン揚げパン)	829 25.3		
		牛乳	チキンクリームシチュー		マーガリンパン、米ぬか油、グラニュー糖、シナモン	
			ツナ入りサラダ		鶏肉、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、マッシュルーム、米ぬか油、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、白こしょう、ローレル	
12	木	ご飯	生揚げのピリ辛味噌かけ2個	791 31.9		
		牛乳	いわしのつみれ汁		まぐろ油漬、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、酢、三温糖、白こしょう、米ぬか油	
		ブルーベリーゼリー	根菜そばろ煮		生揚げ、米ぬか油、にんにく、しょうが、ねぎ、ごま、三温糖、みそ、しょうゆ、一味唐辛子、でんぶん	
13	金	ご飯	鯖の文化干し焼	775 31.0		
		牛乳	吉野汁		豚肉、米ぬか油、にんじん、じゃが芋、大根、ごぼう、たけのこ、さつま揚げ、枝豆、三温糖、しょうゆ、でんぶん	
			江戸菜入りおかか和え		鯖、米ぬか油	
16	月	ご飯	さんまのかば焼き風	800 26.2		
		乳酸菌飲料	なめこ入り味噌汁		さんま、でんぶん、米ぬか油、三温糖、しょうゆ	
			筑前煮		なめこ、豆腐、大根、ねぎ、みそ、しょうゆ	
17	火	ナン	キーマカレー	864 36.2		
		牛乳	野菜ソテー		里芋、れんこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、鶏肉、枝豆、三温糖、しょうゆ	
		黄桃缶			豚肉、大豆、玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、米ぬか油、小麦粉、バター、カレー粉、ガラムマサラ、ウスターソース、中濃ソース、トマトピューレ、三温糖、しょうゆ、白こしょう	
18	水	ねぎ塩豚丼(ご飯)	(ねぎ塩豚丼の具)	826 30.9		
		牛乳	さつま汁		ベーコン、チンゲン菜、キャベツ、にんじん、ねぎ、白こしょう、しょうゆ、米ぬか油	
			こんにゃく入りサラダ		豚肉、しょうが、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、白菜、にんじん、米ぬか油、しょうゆ、黒こしょう、ごま油、でんぶん	
19	木	ご飯	すき焼き風煮	774 32.6		
		牛乳	玄米団子汁		鶏肉、米ぬか油、大根、にんじん、ねぎ、白米、しらたき、しいたけ、豆腐、三温糖、しょうゆ	
			ごぼう入りサラダ(和風ドレ)		きゅうり、もやし、こんにゃく、酢、三温糖、しょうゆ、白こしょう、米ぬか油	

※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。



# 10月の献立

## A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	
20	金	ハムコーンピラフ	(ハムコーンピラフ)	米、オリーブ油、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、ハム、白こしょう、パセリ	780 33.8	10/10の愛護デー
		牛乳	パンブキンポタージュ	鶏肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、じゃが芋、かぼちゃ、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、白こしょう		
			いかの南蛮風/小松菜入りサラダ(クリームフレンチドレ)	いか、米ぬか油、ねぎ、しょうゆ、三温糖、酢、一味唐辛子、でんぶん/キャベツ、小松菜、にんじん、クリームフレンチドレッシング		
23	月	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、トーバンジャン、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、でんぶん	797 30.1	「ブルーベリー」には目の疲労回復効果があります。府中市で栽培、収穫された「ブルーベリー」を使った府中市オリジナルゼリーを提供します。 12日(木) 「ブルーベリーゼリー」
		牛乳	フライドポテト/華風漬	じゃが芋、米ぬか油/大根、きゅうり、にんじん、酢、ごま油、しょうゆ、三温糖、一味唐辛子		
24	火	ご飯	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、三温糖、しょうゆ、みそ	782 32.7	
		牛乳	かきたま汁	鶏肉、豆腐、にら、しめじ、えのきたけ、ねぎ、卵、でんぶん、しょうゆ		
			切干大根の辛子和え	切干大根、きゅうり、にんじん、洋辛子、しょうゆ、三温糖、ごま		
25	水	栗ご飯	(栗ご飯)/豚カツ(中濃ソース)	米、栗、昆布、しょうゆ、米ぬか油/豚肉、白こしょう、小麦粉、パン粉、米ぬか油、中濃ソース	816 34.2	新メニュー 18日(水) ねぎ塩豚丼 玉ねぎ、長ねぎをたっぷり使って豚肉と炒め、塩、黒こしょう、しょうゆなどで味をつけます。ご飯の上にかけて食べましょう。
		牛乳	紅葉すまし汁	大根、にんじん、しいたけ、小松菜、ねぎ、ちらし蒲鉾、しょうゆ		
			キャベツの味噌炒め	鶏肉、にんにく、米ぬか油、キャベツ、たけのこ、にんじん、みそ、三温糖、しょうゆ		
26	木	高菜そぼろ丼(ご飯)	(高菜そぼろ丼の具)	豚肉、鶏肉、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、高菜漬、ねぎ、にんじん、しいたけ、大豆	809 36.4	31日(火) 米粉入りスープ 長野県佐久穂町で栽培された米で作られた「さくほ〜めん」入りのスープです。
		牛乳	野菜の生姜汁	豚肉、米ぬか油、大根、にんじん、小松菜、白菜、しょうゆ、しょうが		
			生揚げ入りごま和え	生揚げ、こんにゃく、パプリカ、キャベツ、ごま、みそ、三温糖、しょうゆ		
27	金	ココアパン	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	832 34.7	31日(火) 米粉入りスープ 長野県佐久穂町で栽培された米で作られた「さくほ〜めん」入りのスープです。
		牛乳	ウインナーポトフ	ウインナー、玉ねぎ、米ぬか油、セロリ、大根、にんじん、じゃが芋、白こしょう、しょうゆ		
			じゃこ入り野菜ソテー	ベーコン、小松菜、キャベツ、にんじん、エリンギ、ちりめんじゃこ、三温糖、しょうゆ、米ぬか油		
30	月	黒糖パン	きのこと鶏肉のグラタン	マカロニ、鶏肉、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、エリンギ、しめじ、白こしょう、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、チーズ、パン粉、パセリ	803 31.8	今月の府中産の食材は、チンゲン菜、小松菜、農工大の食材は、みそを使用する予定です。
		牛乳	大根のスープ	豚肉、米ぬか油、大根、にんじん、小松菜、白こしょう、しょうゆ		
31	火	ご飯	生揚げ入りキムチ炒め	豚肉、生揚げ、にんにく、しょうが、米ぬか油、さくらげ、たけのこ、キャベツ、ねぎ、にんじん、白菜キムチ、しょうゆ、みそ、ごま油、トーバンジャン、三温糖、でんぶん	771 29.2	
		牛乳	米粉麺入りスープ	鶏肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、わかめ、米粉麺、しょうゆ、白こしょう、ごま油		

※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(火)です。10月27日(金)までに預金残高の確認をお願いいたします。

### 10月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	秋田	りんご	青森他	にんじん	北海道
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・岩手・静岡・新潟・北海道	ぶどう	山梨	にんにく	青森
牛肉	群馬	さつまい	千葉・茨城他	れんこん	茨城
豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉他	里芋	埼玉・東京	キャベツ	群馬
鶏肉	岩手・宮崎	じゃが芋	北海道	小松菜	茨城・東京
ちりめんじゃこ	瀬戸内	ごぼう	青森	白菜	長野
めひかり	高知	しょうが	高知	ねぎ	青森・岩手
さわら	韓国	大根	群馬・青森	チンゲン菜	千葉・東京
さんま	北海道	玉ねぎ	北海道	江戸菜	千葉

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。

府中市立学校給食センター 献立表

発行日：令和5年9月27日

10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
2	月	ご飯	さわらの味噌だれ	797 33.4	実りの秋です！ 旬の食べ物の味や香りを 楽しみましょう。 【れんこん】 ビタミンCや、食物繊維が 豊富に含まれています。 シャキシャキとした食感が 特徴の根菜です。 2日(月) れんこん入りきんぴら 13日(金) 筑前煮
		牛乳	沢煮碗		
			れんこん入りきんぴら		
3	火	セルフサンド (ライ麦パン・チリコンカン)	(チリコンカン)	817 35.9	
			コーンスープ		
			ミルクコーヒー		
4	水	けんちんうどん	(けんちんうどん)	780 34.4	
		牛乳	めひかりのから揚げ		
			もち十六穀米おにぎり		
5	木	ポークストロガノフ	(麦ご飯/ポークストロガノフの具)	878 26.6	
		牛乳			
			ぶどう2個		
6	金	ご飯	松風焼	788 36.3	【ぶどう】 「マスカット」は黄緑色の 果皮をした白ぶどうで、し ぶみが少なく、さわやかな 香りが特徴です。 5日(木) ぶどう
		牛乳	たこ団子汁		
			野菜の千切り炒め		
10	火	他人丼(ご飯)	(他人丼の具)	809 33.9	
		牛乳	五目汁		
			海藻入りサラダ		
11	水	ご飯	生揚げのピリ辛味噌かけ2個	791 31.9	【さんま】 秋が深まると脂がのってく る「さんま」に片栗粉をま ぶして油で揚げ、甘いイタ シをかけた。さんまのかば 焼き風
		牛乳	いわしのつみれ汁		
			ブルーベリーゼリー		
12	木	シナモン揚げパン	(シナモン揚げパン)	829 25.3	【栗】 国産の栗とご飯を一緒に炊 き込みます。 24日(火) 栗ごはん
		牛乳	チキンクリームシチュー		
			ツナ入りサラダ		
13	金	ご飯	さんまのかば焼き風	800 26.2	【きのこ】 マッシュルーム、エリン ギ、しめじの3種類のきの こを加えたグラタンです。 26日(木) きのこ鶏肉のグラタン
		牛乳	なめこ入り味噌汁		
			筑前煮		
16	月	ナン	キーマカレー	864 36.2	
		牛乳			
			黄桃缶		
17	火	ご飯	鯖の文化干し焼	775 31.0	
		牛乳	吉野汁		
			江戸菜入りおかかお和え		
18	水	ハムコーンピラフ	(ハムコーンピラフ)	780 33.8	【りんご】 秋から冬がおいしい果物で す。食物繊維が含まれてい るので、お腹の調子を整え てくれます。 27日(金) りんご
		牛乳	パンブキンポタージュ		
			いかの南蛮風/小松菜入りサラダ(クリーミーフレンチドレ)		
19	木	ジャージャー麺	(ジャージャー麺)	797 30.1	
		牛乳	フライドポテト/華風漬		

※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。

# 10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
20	金	ねぎ塩豚丼(ご飯)	(ねぎ塩豚丼の具) 豚肉、しょうが、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、白菜、にんじん、米ぬか油、しょうゆ、黒こしょう、ごま油、でんぶん	826 30.9	 <p>「ブルーベリー」には目の疲労回復効果があります。府中市で栽培、収穫された「ブルーベリー」を使った府中市オリジナルゼリーを提供します。 11日(水) 「ブルーベリーゼリー」</p>
		牛乳	さつまい汁 鶏肉、米ぬか油、油揚げ、さつまい芋、小松菜、大根、みそ、しょうゆ		
			こんにゃく入りサラダ きゅうり、もやし、こんにゃく、酢、三温糖、しょうゆ、白こしょう、米ぬか油		
23	月	ご飯	すき焼き風煮 豚肉、牛肉、米ぬか油、にんじん、ねぎ、白菜、しらたき、しいたけ、豆腐、三温糖、しょうゆ	774 32.6	<p>「ブルーベリー」には目の疲労回復効果があります。府中市で栽培、収穫された「ブルーベリー」を使った府中市オリジナルゼリーを提供します。 11日(水) 「ブルーベリーゼリー」</p>
		牛乳	玄米団子汁 鶏肉、米ぬか油、大根、にんじん、こねぎ、玄米団子、しょうゆ		
			ごぼう入りサラダ(和風ドレ) キャベツ、ごぼう、枝豆、パプリカ、和風ドレッシング		
24	火	栗ご飯	(栗ご飯)/豚カツ(中濃ソース) 米、栗、昆布、しょうゆ、米ぬか油/豚肉、白こしょう、小麦粉、パン粉、米ぬか油、中濃ソース	816 34.2	<p>「ブルーベリー」には目の疲労回復効果があります。府中市で栽培、収穫された「ブルーベリー」を使った府中市オリジナルゼリーを提供します。 11日(水) 「ブルーベリーゼリー」</p>
		牛乳	紅葉すまし汁 大根、にんじん、しいたけ、小松菜、ねぎ、ちらし蒲鉾、しょうゆ		
			キャベツの味噌炒め 鶏肉、にんにく、米ぬか油、キャベツ、たけのこ、にんじん、みそ、三温糖、しょうゆ		
25	水	ご飯	豚肉と野菜の生姜炒め 豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、三温糖、しょうゆ、みそ	782 32.7	<p>「ブルーベリー」には目の疲労回復効果があります。府中市で栽培、収穫された「ブルーベリー」を使った府中市オリジナルゼリーを提供します。 11日(水) 「ブルーベリーゼリー」</p>
		牛乳	かきたま汁 鶏肉、豆腐、にら、しめじ、えのきたけ、ねぎ、卵、でんぶん、しょうゆ		
			切干大根の辛子和え 切干大根、きゅうり、にんじん、洋辛子、しょうゆ、三温糖、ごま		
26	木	黒糖パン	きのこ鶏肉のグラタン マカロニ、鶏肉、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、エリンギ、しめじ、白こしょう、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、チーズ、パン粉、パセリ	803 31.8	<p>「ブルーベリー」には目の疲労回復効果があります。府中市で栽培、収穫された「ブルーベリー」を使った府中市オリジナルゼリーを提供します。 11日(水) 「ブルーベリーゼリー」</p>
		牛乳	大根のスープ 豚肉、米ぬか油、大根、にんじん、小松菜、白こしょう、しょうゆ		
		ミニトマト2個			
27	金	ご飯	生揚げ入りキムチ炒め 豚肉、生揚げ、にんにく、しょうが、米ぬか油、きくらげ、たけのこ、キャベツ、ねぎ、にんじん、白菜キムチ、しょうゆ、みそ、ごま油、トールパンジャン、三温糖、でんぶん	771 29.2	<p>「ブルーベリー」には目の疲労回復効果があります。府中市で栽培、収穫された「ブルーベリー」を使った府中市オリジナルゼリーを提供します。 11日(水) 「ブルーベリーゼリー」</p>
		牛乳	米粉麺入りスープ 鶏肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、わかめ、米粉麺、しょうゆ、白こしょう、ごま油		
		りんご			
30	月	高菜そぼろ丼(ご飯)	(高菜そぼろ丼の具) 豚肉、鶏肉、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、高菜漬、ねぎ、にんじん、しいたけ、大豆	809 36.4	<p>「ブルーベリー」には目の疲労回復効果があります。府中市で栽培、収穫された「ブルーベリー」を使った府中市オリジナルゼリーを提供します。 11日(水) 「ブルーベリーゼリー」</p>
		牛乳	野菜の生姜汁 豚肉、米ぬか油、大根、にんじん、小松菜、白菜、しょうゆ、しょうが		
			生揚げ入りごま和え 生揚げ、こんにゃく、パプリカ、キャベツ、ごま、みそ、三温糖、しょうゆ		
31	火	ココアパン	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	832 34.7	<p>「ブルーベリー」には目の疲労回復効果があります。府中市で栽培、収穫された「ブルーベリー」を使った府中市オリジナルゼリーを提供します。 11日(水) 「ブルーベリーゼリー」</p>
		牛乳	ウインナーポトフ ウインナー、玉ねぎ、米ぬか油、セロリー、大根、にんじん、じゃが芋、白こしょう、しょうゆ		
			じゃこ入り野菜ソテー ベーコン、小松菜、キャベツ、にんじん、エリンギ、ちりめんじゃこ、三温糖、しょうゆ、米ぬか油		

※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(火)です。10月27日(金)までに預金残高の確認をお願いいたします。

### 10月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	秋田	りんご	青森他	にんじん	北海道
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・岩手・静岡・新潟・北海道	ぶどう	山梨	にんにく	青森
牛肉	群馬	さつまい芋	千葉・茨城他	れんこん	茨城
豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉他	里芋	埼玉・東京	キャベツ	群馬
鶏肉	岩手・宮崎	じゃが芋	北海道	小松菜	茨城・東京
ちりめんじゃこ	瀬戸内	ごぼう	青森	白菜	長野
めひかり	高知	しょうが	高知	ねぎ	青森・岩手
さわら	韓国	大根	群馬・青森	チンゲン菜	千葉・東京
さんま	北海道	玉ねぎ	北海道	江戸菜	千葉

今月の府中産の食材は、チンゲン菜、小松菜、農工大の食材は、みそを使用する予定です。



今月の平均
エネルギー(kcal) 806
たんぱく質(g) 32.2

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。