

府中市立学校給食センター献立表

令和5年10月27日 発行

11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	からだのちょうしをととのえる		
1	水	ぶたキムチどん ウースータン さつまいもサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, とうふ	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, ごまあぶら, さつまいも, オリーブゆ	はくさい, にら, にんじん, はくさいキムチ, にんにく, しょうが, たけのこ, ねぎ, こまつな, えだまめ, ホールコーン	600 25.9	<p>実りの秋を楽しもう</p> <p>秋は、「旬」を迎える食材がたくさんあります。今月の給食にも、取り入れました！</p> <p>○1日(水) さつまいもサラダ (さつまいも)</p> <p>○6日(月) ごぼう汁 (ごぼう)</p> <p>○20日(月) 野菜の煮物 (里芋)</p> <p>○30日(木) さつまいもの味噌汁 (さつまいも)</p> <p>「和食」のよさとは??</p> <p>和食は「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスがよく、健康的な食事の見本となります。給食においても、米を主食とした「米飯給食」が推進されています。</p>
2	木	マーブルパン マカロニグラタン はくさいスープ ミニトマト	ジュンゴス	ぎゅうにゅう, とりにく, なまクリーム, チーズ, ぶたにく	パン, マカロニ, こむぎこ, こめぬかあぶら, バター, パンこ	りんご, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, しいたけ, たけのこ, はくさい, しょうが, ミニトマト	630 19.0	
6	月	ごはん めだいのあまみそだれ ごぼうじる にびたし		ぎゅうにゅう, めだい, みそ, とりにく, なまあげ, ちくわ, おかか	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, こんにやく	ごぼう, にんじん, だいこん, しいたけ, ねぎ, こまつな, はくさい, えのきたけ	560 26.5	
7	火	しおおにぎり とりにくのからあげ えのきいりみそしる キャベツのごまあえ		ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, みそ, あぶらあげ	こめ, でんぷん, ごま, こめぬかあぶら, さんおんとう	たまねぎ, だいこん, えのきたけ, こまつな, キャベツ, にんじん, さやいんげん	574 25.1	
8	水	バターチキンカレーライス あおなとじゃこのいためナムル りんごゼリー		ぎゅうにゅう, とりにく, ヨーグルト, なまクリーム, ちりめんじゃこ	こめ, こめぬかあぶら, こむぎこ, バター, さんおんとう, ごまあぶら, りんごゼリー	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, トマトみずに, トマトピューレ, しめじ, えのきたけ, ねぎ, キャベツ, ほうれんそう, りんごレトルト	688 24.6	
9	木	ごはん ぶりのあげに だいこんのみそしる やさいのソースいため		ぎゅうにゅう, ブリ, なまあげ, みそ, ウインナー	こめ, でんぷん, こめぬかあぶら, さんおんとう	にんじん, だいこん, ねぎ, にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ, キャベツ	640 27.5	
10	金	ミルクパン ハンバーグデミグラスソース せんぎりやさいのスープ コールスロー		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, とりにく	パン, パンこ, こめぬかあぶら, でんぷん, オリーブゆ, さんおんとう	たまねぎ, にんじん, たけのこ, だいこん, えのきたけ, しょうが, キャベツ, セロリー, ホールコーン	583 29.5	
13	月	ごはん なまあげのチリソース かんこくふうスープ やさいのみそいため		ぎゅうにゅう, なまあげ, ぶたにく, とりにく, ベーコン, みそ	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん, トッポギ	ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, しいたけ, チンゲンサイ, キャベツ	573 24.3	
14	火	ごはん ポークジンジャー あおないりスープ みかん		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, エリンギ, あかパプリカ, きパプリカ, ピーマン, しょうが, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな, みかん	565 24.9	
15	水	おやこどん ごもくじる ミックスサラダ (ごまドレッシング)		ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, ぶたにく, みそ	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, じゃがいも, ドレッシング	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, ごぼう, たけのこ, ねぎ, だいこん, ホールコーン, えだまめ, きゅうり	614 26.3	
16	木	ごはん チキンカツ さわにわん ごしきいため		ぎゅうにゅう, とりにく, みそ, ぶたにく, ハム	こめ, こむぎこ, パンこ, こめぬかあぶら, さんおんとう, オリーブゆ	ごぼう, にんじん, だいこん, たけのこ, ねぎ, しいたけ, にんにく, キャベツ, ピーマン, きパプリカ	603 28.7	

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
一五小
七小 九小
武蔵台小
本宿小

※教職員の12月分給食費の納付期限(口座振替日)は、11月30日(木)です。11月28日(火)までに預金残高の確認をお願いいたします。

11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	からだのちょうしをととのえる			
17	金	フレッシュパン カレービーンズ キャロットポタージュ グリーンサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、とりにく、 なまクリーム、チーズ	パン、こめぬかあぶら、 さんおんとう、じゃがいも、 こむぎこ、バター、こんにやく	にんにく、たまねぎ、にんじん、 クリームコーン、しょうが、 キャベツ、えだまめ、きゅうり	677 27.0	【献立紹介】	
20	月	ごはん ぶたにくのこうみだれ はくさいのみそしる やさいののもの		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、 さつまあげ	こめ、でんぷん、さといも、 こめぬかあぶら、 さんおんとう、ごまあぶら、	ねぎ、にんにく、レモン、 にんじん、たまねぎ、はくさい、 だいこん、えだまめ	634 26.3	08日(水) バターチキンカレーライス ヨーグルト、生クリームを入れ、乳 製品のコクを加えて作ります。いつも のカレーライスに比べ、辛みが抑えら れ、マイルドな味わいが楽しめます。	
21	火	ビビンバ わかめスープ フルーツポンチ (りんご・パイナップル・みかん)		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、みそ、とりにく、 わかめ	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、たまねぎ、 はくさいキムチ、にんにく、 しょうが、だいこん、りんごレトルト、 パイナップル、みかんレトルト	615 26.0		
22	水	わふうあんかけうどん いかのカレーソース じゃがいもののもの		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 いか、とりにく	うどん、こめぬかあぶら、 でんぷん、さんおんとう、 じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、 はくさい、チンゲンサイ、ねぎ、 たまねぎ、えだまめ	624 29.8	027日(月) 黒米ご飯 府中市内で栽培された「黒米」を使 用します。炊くと、黒い色の色素に よって、ご飯が紫っぽく色づきます。	
24	金	ツナピラフ トマトシチュー ベジタブルソテー		ぎゅうにゅう、まぐろ、 ぶたにく、ベーコン	こめ、オリーブゆ、こむぎこ、 こめぬかあぶら、じゃがいも、 バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 ホールコーン、トマトピューレ、 しょうが、エリンギ、こまつな	602 22.9		
27	月	くろまいごはん さばのごまだれやき あおなとだいこんのみそしる こんにやくサラダ (たまねぎドレッシング)		ぎゅうにゅう、さば、みそ、 こんぶ、とりにく、わかめ、 くきわかめ、いとかなてん、 しろとさかのり、 あかとさかのり、	こめ、くろまい、こんにやく、 こめぬかあぶら、ごま、 さんおんとう、でんぷん、 ドレッシング	にんじん、たまねぎ、だいこん、 こまつな、キャベツ、さやいんげん	600 24.8	029日(水) 米粉麺のケチャップソテー 米粉麺は、「さくほ〜めん」を使 います。さくほ〜めんは、府中市の姉妹 都市である「長野県佐久穂町」にて栽 培された米から作られています。もち もちとした食感が楽しめます。	
28	火	ジャージャーめん ポテトフライ ちゅうかふうサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、だいず、みそ、 わかめ	ちゅうかめん、でんぷん、 こめぬかあぶら、ごま、 さんおんとう、じゃがいも、 ごまあぶら、	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、ねぎ、 しいたけ、キャベツ、こまつな	601 28.2		
29	水	こくとうパン とりにくのマスタードソース ポトフ こめこめんのケチャップソテー		にゅうさんきんいんりょう、 とりにく、ウインナー、 ぶたにく	パン、さんおんとう、でんぷん、 こめぬかあぶら、オリーブゆ、 じゃがいも、こめこめん	たまねぎ、にんじん、だいこん、 セロリー、キャベツ、しょうが、 にんにく、マッシュルーム、 ピーマン、トマトピューレ	632 23.9		
30	木	ごはん あかうおのなんばんふう さつまいものみそしる わかめいりサラダ (かんきつドレッシング)		ぎゅうにゅう、あかうお、 みそ、わかめ	こめ、でんぷん、さんおんとう、 こめぬかあぶら、さつまいも	ねぎ、にんじん、だいこん、 たまねぎ、こまつな、キャベツ、 ホールコーン、きゅうり	565 24.1	今月の 平均	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 25.8 g

※材料等の都合により、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。

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	岩手	みかん	愛媛	ねぎ	青森
牛乳	神奈川県・千葉県・栃木・群馬・宮城・ 山形・岩手・静岡・新潟・北海道	さつま芋	茨城	キャベツ	茨城・群馬他
豚肉	茨城・埼玉・青森	里芋	埼玉・東京他	胡瓜	埼玉・千葉他
鶏肉	岩手・宮崎・山梨	じゃが芋	北海道	小松菜	茨城・東京
あかうお	アメリカ	ごぼう	青森	チンゲン菜	静岡・東京
ちりめんじゃこ	瀬戸内	大根	青森	ミニトマト	茨城・熊本・埼玉
さば	ノルウェー	玉ねぎ	北海道	白菜	茨城・長野
ブリ	長崎	にんじん	青森	しょうが	高知
めだい	ニュージーランド	にんにく	青森	ほうれん草	埼玉・東京



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。

※教職員の12月分給食費の納付期限(口座振替日)は、11月30日(木)です。11月28日(火)までに預金残高の確認をお願いいたします。

A・Bブロック

府中市立学校給食センター献立表

令和5年10月27日 発行

11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	からだのちょうしをととのえる		
1	水	マーブルパン マカロニグラタン はくさいスープ ミニトマト	ジュ ユ ー ス	ぎゅうにゅう, とりにく, なまクリーム, チーズ, ぶたにく	パン, マカロニ, こむぎこ, こめぬかあぶら, バター, パンこ	りんご, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, しいたけ, たけのこ, はくさい, しょうが, ミニトマト	630 19.0	 <p>実りの秋を楽しもう</p> <p>あきは、「旬」を迎える食材がたくさんあります。今月の給食にも、取り入れられました！</p> <p>〇2日(木) さつまいもサラダ (さつまいも)</p> <p>〇15日(水) ごぼう汁(ごぼう)</p> <p>〇17日(金) 野菜の煮物(里芋)</p> <p>〇29日(水) さつまいもの味噌汁 (さつまいも)</p> <p>「和食」のよさとは??</p> <p>和食は「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスがよく、健康的な食事の見本となります。給食においても、米を主食とした「米飯給食」が推進されています。</p>  <p>今月の府中産の食材は 黒米、チンゲン菜、小松菜、里芋 の予定です。</p> <p>農工大産の食材は 小松菜 の予定です。</p>
2	木	ぶたキムチどん ウースタン さつまいもサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, とうふ	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, ごまあぶら, さつまいも, オリーブゆ	はくさい, にら, にんじん, はくさいキムチ, にんにく, しょうが, たけのこ, ねぎ, こまつな, えだまめ, ホールコーン	600 25.9	
6	月	フレッシュパン カレービーンズ キャロットポタージュ グリーンサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, とりにく, なまクリーム, チーズ	パン, こめぬかあぶら, さんおんとう, じゃがいも, こむぎこ, バター, こんにやく	にんにく, たまねぎ, にんじん, クリームコーン, しょうが, キャベツ, えだまめ, きゅうり	677 27.0	
7	火	ごはん なまあげのチリソース かんこくふうスープ やさいのみそいため		ぎゅうにゅう, なまあげ, ぶたにく, とりにく, ベーコン, みそ	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん, トッポギ	ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, しいたけ, チンゲンサイ, キャベツ	573 24.3	
8	水	ごはん チキンカツ さわにわん ごしきいため		ぎゅうにゅう, とりにく, みそ, ぶたにく, ハム	こめ, こむぎこ, パンこ, こめぬかあぶら, さんおんとう, オリーブゆ	ごぼう, にんじん, だいこん, たけのこ, ねぎ, しいたけ, にんにく, キャベツ, ピーマン, きパプリカ	603 28.7	
9	木	くろまいごはん さばのごまだれやき あおなとだいこんのみそしる こんにやくサラダ (たまねぎドレッシング)		ぎゅうにゅう, さば, みそ, こんぶ, とりにく, わかめ, くきわかめ, いかんてん, しろとさかのり, あかとさかのり,	こめ, くろまい, こんにやく, こめぬかあぶら, ごま, さんおんとう, でんぷん, ドレッシング	にんじん, たまねぎ, だいこん, こまつな, キャベツ, さやいんげん	600 24.8	
10	金	ツナピラフ トマトシチュー ベジタブルソテー		ぎゅうにゅう, まぐろ, ぶたにく, ベーコン	こめ, オリーブゆ, こむぎこ, こめぬかあぶら, じゃがいも, バター	にんじん, たまねぎ, キャベツ, ホールコーン, トマトピューレ, しょうが, エリンギ, こまつな	602 22.9	
13	月	しおおにぎり とりにくのからあげ えのきいりみそしる キャベツのごまあえ		ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, みそ, あぶらあげ	こめ, でんぷん, ごま, こめぬかあぶら, さんおんとう	たまねぎ, だいこん, えのきたけ, こまつな, キャベツ, にんじん, さやいんげん	574 25.1	
14	火	ジャージャーめん ポテトフライ ちゅうかふうサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, だいず, みそ, わかめ	ちゅうかめん, でんぷん, こめぬかあぶら, ごま, さんおんとう, じゃがいも, ごまあぶら,	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ねぎ, しいたけ, キャベツ, こまつな	601 28.2	
15	水	ごはん めだいのあまみそだれ ごぼうじる にびたし		ぎゅうにゅう, めだい, みそ, とりにく, なまあげ, ちくわ, おかか	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, こんにやく	ごぼう, にんじん, だいこん, しいたけ, ねぎ, こまつな, はくさい, えのきたけ	560 26.5	
16	木	バターチキンカレーライス あおなとじゃこのいためナムル りんごゼリー		ぎゅうにゅう, とりにく, ヨーグルト, なまクリーム, ちりめんじゃこ	こめ, こめぬかあぶら, こむぎこ, バター, さんおんとう, ごまあぶら, りんごゼリー	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, トマトみずに, トマトピューレ, しめじ, えのきたけ, ねぎ, キャベツ, ほうれんそう, りんごレトルト	688 24.6	

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

※教職員の12月分給食費の納付期限(口座振替日)は、11月30日(木)です。11月28日(火)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10月27日 発行

11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			
17	金	ごはん ぶたにくのこうみだれ はくさいのみそしる やさいののもの		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、 さつまあげ	こめ、でんぷん、さといも、 こめぬかあぶら、 さんおんとう、ごまあぶら、	ねぎ、にんにく、レモン、 にんじん、たまねぎ、はくさい、 だいこん、えだまめ	634 26.3	【献立紹介】	
20	月	おやこどん ごもくじる ミックスサラダ (ごまドレッシング)		ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、ぶたにく、みそ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、じゃがいも、 ドレッシング	にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、ごぼう、たけのこ、 ねぎ、だいこん、ホールコーン、 えだまめ、きゅうり	614 26.3	09日(木) 黒米ご飯 府中市内で栽培された「黒米」を使用します。炊くと、黒い色の色素によって、ご飯が紫っぽく色づきます。	
21	火	わふうあんかけうどん いかのカレーソース じゃがいものもの		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 いか、とりにく	うどん、こめぬかあぶら、 でんぷん、さんおんとう、 じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、 はくさい、チンゲンサイ、ねぎ、 たまねぎ、えだまめ	624 29.8	016日(水) バターチキンカレーライス ヨーグルト、生クリームを入れ、製品のコクを加えて作ります。いつものカレーライスに比べ、辛みが抑えられ、マイルドな味わいが楽しめます。	
22	水	ビビンバ わかめスープ フルーツポンチ (りんご・パイン・みかん)		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、みそ、とりにく、 わかめ	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、たまねぎ、 はくさいキムチ、にんにく、 しょうが、だいこん、りんごレトルト、 パインかん、みかんレトルト	615 26.0	030日(木) 米粉麺のケチャップソテー 米粉麺は、「さくほ〜めん」を使います。さくほ〜めんは、府中市の姉妹都市である「長野県佐久穂町」にて栽培された米から作られています。もちもちとした食感が楽しめます。	
24	金	ミルクパン ハンバーグデミグラスソース せんぎりやさいのスープ コールスロー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、とりにく	パン、パンこ、こめぬかあぶら、 でんぷん、オリーブゆ、 さんおんとう	たまねぎ、にんじん、たけのこ、 だいこん、えのきたけ、 しょうが、キャベツ、セロリー、 ホールコーン	583 29.5	今月の平均 エネルギー 609 Kcal たんぱく質 25.8 g	
27	月	ごはん ぶりのあげに だいこんのみそしる やさいのソースいため		ぎゅうにゅう、ブリ、 なまあげ、みそ、 ウインナー	こめ、でんぷん、 こめぬかあぶら、さんおんとう	にんじん、だいこん、ねぎ、 にんにく、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、キャベツ	640 27.5		
28	火	ごはん ポークジンジャー あおないりスープ みかん		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、エリンギ、 あかパプリカ、きパプリカ、 ピーマン、しょうが、にんじん、 だいこん、ねぎ、こまつな、みかん	565 24.9		
29	水	ごはん あかうおのなんばんふう さつまいものみそしる わかめいりサラダ (かんきつドレッシング)		ぎゅうにゅう、あかうお、 みそ、わかめ	こめ、でんぷん、さんおんとう、 こめぬかあぶら、さつまいも	ねぎ、にんじん、だいこん、 たまねぎ、こまつな、キャベツ、 ホールコーン、きゅうり	565 24.1		
30	木	こくとうパン とりにくのマスタードソース ポトフ こめこめのケチャップソテー		にゅうさんきんいんりょう、 とりにく、ウインナー、 ぶたにく	パン、さんおんとう、でんぷん、 こめぬかあぶら、オリーブゆ、 じゃがいも、こめこめん	たまねぎ、にんじん、だいこん、 セロリー、キャベツ、しょうが、 にんにく、マッシュルーム、 ピーマン、トマトピューレ	632 23.9		

※材料等の都合により、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。

食材	産地	産地	産地	産地	産地
米	岩手	みかん	愛媛	ねぎ	青森
牛乳	神奈川県・千葉県・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・新潟・北海道	さつま芋	茨城	キャベツ	茨城・群馬他
豚肉	茨城・埼玉・青森	里芋	埼玉・東京他	胡瓜	埼玉・千葉他
鶏肉	岩手・宮崎・山梨	じゃが芋	北海道	小松菜	茨城・東京
あかうお	アメリカ	ごぼう	青森	チンゲン菜	静岡・東京
ちりめんじゃこ	瀬戸内	大根	青森	ミニトマト	茨城・熊本・埼玉
さば	ノルウェー	玉ねぎ	北海道	白菜	茨城・長野
ブリ	長崎	にんじん	青森	しょうが	高知
めだい	ニュージーランド	にんにく	青森	ほうれん草	埼玉・東京



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。

※教職員の12月分給食費の納付期限(口座振替日)は、11月30日(木)です。11月28日(火)までに預金残高の確認をお願いいたします。

Tel042(365)2665

C・Dブロック