

府中市立学校給食センター 献立表

発行日:令和5年10月27日



11月の献立

中学校

Aブロック
三中
四中
六中
八中
九中

日	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ	
1	水 炊き込みピラフ 乳酸菌飲料	(炊き込みピラフ) / しいらのカレーソース	754 27.2	<p>秋の味覚を楽しもう</p> <p>お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えています。どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。</p> <p>「秋の味覚献立」</p> <p>8日(水) 「きのこ汁」</p> <p>府中市内で栽培、収穫されたしいたけや、もみじ型のちらしかまぼこを入れます。</p> <p>「秋野菜の煮物」</p> <p>里芋や栗など、旬の食材をたくさん使った煮物です。</p> <p>9日(木) 「かぶの味噌汁」</p> <p>秋から冬にかけて旬を迎えるかぶを具材にした汁物です。府中市にある東京農工大学で作られた味噌を使います。</p> <p>今月の府中産の食材は 里芋、小松菜、チンゲン菜</p> <p>農工大の食材は、みそを使用する予定です。</p>	
		ベーコンと野菜のスープ			米、オリーブ油、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ウインナー、枝豆、ホールコーン、白こしょう / しいら、でんぷん、米ぬか油、玉ねぎ、しょうゆ、三温糖、カレー粉、白こしょう
		エリンギ入りサラダ(クリーミーフレンチドレ)			ベーコン、米ぬか油、白菜、小松菜、にんじん、じゃが芋、白こしょう、しょうゆ
2	木 ルーロー飯(ご飯) 牛乳	(ルーロー飯の具)	763 29.9		
		わかめスープ			豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、三温糖、しょうゆ、オイスターソース、でんぷん
		カラフルゼリー(ぶどう・いちご・みかん)			鶏肉、米ぬか油、わかめ、ねぎ、白菜、にんじん、大根、しょうゆ、白こしょう、ごま、ごま油
6	月 あぶら麩井 牛乳	(麦ご飯 / あぶら麩井の具)	743 31.2		
		にぎすのつみれ汁			マスカットゼリー、ぶどうゼリー、いちごゼリー、みかんゼリー
		彩りサラダ(和風ドレ)			米、麦 / 鶏肉、米ぬか油、あぶら麩、玉ねぎ、さやいんげん、三温糖、しょうゆ、でんぷん
7	火 味噌ラーメン 牛乳	(味噌ラーメン)	716 26.8		
		さつま芋とりんごの重ね煮			中華麺、米ぬか油、にんにく、しょうが、豚肉、トーバンジャン、みそ、しょうゆ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、もやし、きくらげ、ホールコーン、ラード、黒こしょう
		切干大根ナムル			さつま芋、りんご、バター、三温糖
8	水 ご飯 牛乳	鯖の塩焼	765 30.7		
		きのこ汁			切干大根、ハム、小松菜、にんじん、にんにく、しょうゆ、三温糖、ごま油
		秋野菜の煮物			鯖、米ぬか油
9	木 ご飯 牛乳	豚肉のレモン醤油がけ	815 33.4		
		かぶの味噌汁			豚肉、白こしょう、でんぷん、米ぬか油、しょうが、しょうゆ、三温糖、レモン汁
		ツナ入り野菜炒め		鶏肉、米ぬか油、かぶ、玉ねぎ、にんじん、小松菜、油揚げ、みそ、しょうゆ	
10	金 ごま揚げパン 牛乳	(ごま揚げパン)	795 25.7		
		ハンガリアンシチュー		マーガリンパン、米ぬか油、ごま、グラニュー糖	
		ブロッコリー入りサラダ		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	
13	月 ご飯 のり佃煮 牛乳	五目卵焼	738 32.5		
		豚ごぼう汁		ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、枝豆、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう、粒マスタード	
		和風サラダ		卵、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、豆腐、米ぬか油、三温糖、しょうゆ	
14	火 ご飯 牛乳	手作り肉団子の甘酢あん3個	808 30.0		
		さつま汁		豚肉、ごぼう、米ぬか油、にんじん、里芋、こんにゃく、小松菜、ねぎ、しょうゆ	
		江戸菜入りごま和え		白菜、大根、きゅうり、わかめ、こんにゃく、竹輪、米ぬか油、みそ、しょうゆ、酢、三温糖	
15	水 きのこのカレーライス(ご飯) ドリンクヨーグルト みかん	(きのこのカレーライスの具)	794 25.3		
		じゃこ入り野菜炒め		にんにく、ごま油、粉かつお	
16	木 マーブルパン 牛乳	鮭のオニオンマスタードソース	744 34.8		
		ポトフ		鶏肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、小麦粉、バター、カレー粉、ウスターソース、中農ソース、トマトケチャップ、しょうゆ、三温糖、白こしょう、ガラムマサラ、ローレル	
		キャベツと小松菜のサラダ		セロリー、ウインナー、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、じゃが芋、かぶ、白こしょう、しょうゆ、ローレル、パセリ	
17	金 ご飯 牛乳	鶏肉のたまり焼	726 32.6		
		けんちん汁		キャベツ、小松菜、にんじん、きゅうり、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう	
		野菜のピリ辛和え		鶏肉、みそ、にんにく、しょうが、しょうゆ、三温糖、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。

11月の献立

Aブロック

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
20	月	ご飯	家常豆腐	748 30.9	21日(火) 和食献立  和食は一汁三菜を基本とした、バランスの良い理想的な食事とされています。また、行事食や郷土料理などと深い関わりがあります。日本の食文化について考えてみましょう。
		牛乳	華風コーンスープ		
			海藻サラダ(たまねぎドレ)		
21	火	鶏ごぼうご飯	(鶏ごぼうご飯)	736 32.1	・鶏ごぼうご飯 ・ほっけのから揚げ ・ゆば入りすまし汁 ・野菜の五目炒め
		牛乳	ほっけのから揚げ/ゆば入りすまし汁		
			野菜の五目炒め		
22	水	ピビンバ(ご飯)	(ピビンバの具)	754 30.0	27日(月) 「梨ゼリー」 府中市内で栽培、収穫された「梨」で作りました。梨の甘みを感じるのどごしのよいゼリーです。
		牛乳	トッポギスープ		
24	金	かぼちゃパン	スパイシーチキン	746 33.8	
		牛乳	ミネストローネ		
			ハム入りフレンチサラダ		
27	月	味噌豚丼(ご飯)	(味噌豚丼の具)	746 31.9	府中市内で栽培、収穫された「梨」で作りました。梨の甘みを感じるのどごしのよいゼリーです。
		牛乳	いか団子汁		
		梨ゼリー	こんにやく入りサラダ(ゆずポン酢)		
28	火	きつねうどん	(きつねうどんの具)	833 34.1	府中市内で栽培、収穫された「梨」で作りました。梨の甘みを感じるのどごしのよいゼリーです。
		牛乳	小いわしのから揚げ		
		赤しそおにぎり	野菜の土佐酢和え		
29	水	豆乳パン	ミートグラタン	786 32.9	府中市内で栽培、収穫された「梨」で作りました。梨の甘みを感じるのどごしのよいゼリーです。
		牛乳	豆入り野菜スープ		
			コーン入りコールスロー		
30	木	ご飯	鶏肉と野菜の韓国風煮	745 26.3	鶏肉、さつまいもなどをコチジャン、しょうゆ、一味唐辛子などの調味料で甘辛く煮込みます。
		牛乳	牛肉と大根のスープ		

※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月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	岩手	にぎすつみれ	新潟	玉ねぎ	北海道
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・新潟・北海道	みかん	愛媛他	にんじん	青森
牛肉	北海道他	りんご	山形・青森	にんにく	青森
豚肉	茨城・埼玉・青森	さつまいも	茨城	ねぎ	青森
鶏肉	岩手・宮崎	里芋	埼玉・東京	ブロッコリー	浜松
小いわし	山口	じゃが芋	北海道	れんこん	茨城
ちりめんじゃこ	瀬戸内	かぶ	埼玉・東京他	チンゲン菜	静岡・東京
鮭	北海道	ごぼう	青森	小松菜	茨城・東京
しいら	長崎	大根	青森	キャベツ	茨城

今月の平均	
エネルギー(kcal)	763
たんぱく質(g)	30.6



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。

問い合わせ先 Tel 042(366)8374

府中市立学校給食センター 献立表

発行日:令和5年10月27日

11月の献立

中学校

Bブロック
一
二
五
七
十
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
1	水	ルーロー飯(ご飯)	(ルーロー飯の具) 豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、三温糖、しょうゆ、オイスターソース、でんぷん	763 29.9	秋の味覚を楽しもう お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えています。どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。 
		牛乳	わかめスープ 鶏肉、米ぬか油、わかめ、ねぎ、白菜、にんじん、大根、しょうゆ、白こしょう、ごま、ごま油		
			カラフルゼリー(ぶどう・いちご・みかん) マスカットゼリー、ぶどうゼリー、いちごゼリー、みかんゼリー		
2	木	炊き込みピラフ	(炊き込みピラフ) / しいらのカレーソース 米、オリーブ油、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ウインナー、枝豆、ホールコーン、白こしょう / しいら、でんぷん、米ぬか油、玉ねぎ、しょうゆ、三温糖、カレー粉、白こしょう	754 27.2	7日(火) 「かぶの味噌汁」 
		牛乳	ベーコンと野菜のスープ ベーコン、米ぬか油、白菜、小松菜、にんじん、じゃが芋、白こしょう、しょうゆ		
			エリンギ入りサラダ(クリーミーフレンチドレ) エリンギ、キャベツ、きゅうり、パプリカ、クリーミーフレンチドレッシング		
6	月	ご飯	鶏肉のたまり焼 鶏肉、みそ、にんにく、しょうが、しょうゆ、三温糖、米ぬか油	726 32.6	秋から冬にかけて旬を迎えるかぶを具材にした汁物です。府中市にある東京農工大学で作られた味噌を使います。 
		牛乳	けんちん汁 豚肉、米ぬか油、里芋、にんじん、大根、ごぼう、こんにゃく、生揚げ、ねぎ、しょうゆ		
			野菜のピリ辛和え キャベツ、にんじん、小松菜、えのきたけ、酢、しょうゆ、トバンジャン、三温糖、ごま油		
7	火	ご飯	豚肉のレモン醤油がけ 豚肉、白こしょう、でんぷん、米ぬか油、しょうが、しょうゆ、三温糖、レモン汁	815 33.4	「秋の味覚献立」 10日(金) 「きのこ汁」 
		牛乳	かぶの味噌汁 鶏肉、米ぬか油、かぶ、玉ねぎ、にんじん、小松菜、油揚げ、みそ、しょうゆ		
			ツナ入り野菜炒め チンゲン菜、キャベツ、にんじん、ねぎ、まぐろ油漬、白こしょう、三温糖、しょうゆ、ごま油		
8	水	ごま揚げパン	(ごま揚げパン) マーガリンパン、米ぬか油、ごま、グラニュー糖	795 25.7	府中市内で栽培、収穫されたしいたけや、もみじ型のちらしかまぼこを入れます。 「秋野菜の煮物」 里芋や栗など、旬の食材をたくさん使った煮物です。  
		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		
			ブロッコリー入りサラダ ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、枝豆、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう、粒マスタード		
9	木	味噌ラーメン	(味噌ラーメン) 中華麺、米ぬか油、にんにく、しょうが、豚肉、トバンジャン、みそ、しょうゆ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、もやし、きくらげ、ホールコーン、ラード、黒こしょう	716 26.8	「きのこ汁」 
		牛乳	さつまいもとりんごの重ね煮 さつまいも、りんご、バター、三温糖		
			切干大根ナムル 切干大根、ハム、小松菜、にんじん、にんにく、しょうゆ、三温糖、ごま油		
10	金	ご飯	鯖の塩焼 鯖、米ぬか油	765 30.7	「秋野菜の煮物」 里芋や栗など、旬の食材をたくさん使った煮物です。  
		牛乳	きのこ汁 まいたけ、しいたけ、小松菜、大根、生揚げ、ちらし蒲鉾、しょうゆ		
			秋野菜の煮物 鶏肉、ごぼう、こんにゃく、米ぬか油、里芋、れんこん、にんじん、栗、三温糖、しょうゆ		
13	月	ご飯	五目卵焼 卵、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、豆腐、米ぬか油、三温糖、しょうゆ	738 32.5	「秋野菜の煮物」 里芋や栗など、旬の食材をたくさん使った煮物です。  
		牛乳	豚ごぼう汁 豚肉、ごぼう、米ぬか油、にんじん、里芋、こんにゃく、小松菜、ねぎ、しょうゆ		
			和風サラダ 白菜、大根、きゅうり、わかめ、こんにゃく、竹輪、米ぬか油、みそ、しょうゆ、酢、三温糖、にんにく、ごま油、粉かつお		
14	火	ご飯	手作り肉団子の甘酢あん3個 豚肉、豆腐、玉ねぎ、でんぷん、しょうが、パン粉、しょうゆ、白こしょう、米ぬか油、パプリカ、三温糖、酢	808 30.0	今月の府中産の食材は 里芋、小松菜、 チンゲン菜  
		牛乳	さつまいも汁 鶏肉、米ぬか油、さつまいも、にんじん、大根、えのきたけ、ねぎ、みそ、しょうゆ		
			江戸菜入りごま和え 江戸菜、にんじん、キャベツ、ごま、三温糖、しょうゆ		
15	水	マーブルパン	鮭のオニオンマスタードソース 鮭、白こしょう、小麦粉、米ぬか油、玉ねぎ、にんにく、酢、レモン汁、三温糖、粒マスタード、しょうゆ、でんぷん	744 34.8	今月の府中産の食材は 里芋、小松菜、 チンゲン菜  
		牛乳	ポトフ セロリー、ウインナー、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、じゃが芋、かぶ、白こしょう、しょうゆ、ローレル、パセリ		
			キャベツと小松菜のサラダ キャベツ、小松菜、にんじん、きゅうり、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう		
16	木	きのこのカレーライス(ご飯)	(きのこのカレーライスの具) 鶏肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、小麦粉、バター、カレー粉、ウスターソース、中農ソース、トマトケチャップ、しょうゆ、三温糖、白こしょう、ガラムマサラ、ローレル	794 25.3	農工大の食材は、みそ を使用する予定です。 
		牛乳	じゃこ入り野菜炒め 小松菜、キャベツ、ちりめんじゃこ、にんじん、ホールコーン、米ぬか油、白こしょう、しょうゆ		
			みかん じゃこ入り野菜炒め 小松菜、キャベツ、ちりめんじゃこ、にんじん、ホールコーン、米ぬか油、白こしょう、しょうゆ		
17	金	あぶら麩丼	(麦ご飯 / あぶら麩の具) 米、麦 / 鶏肉、米ぬか油、あぶら麩、玉ねぎ、さやいんげん、三温糖、しょうゆ、でんぷん	743 31.2	農工大の食材は、みそ を使用する予定です。 
		牛乳	にぎすのつみれ汁 にぎすつみれ、にんじん、白菜、小松菜、ねぎ、しいたけ、しょうが、しょうゆ		
			彩りサラダ(和風ドレ) 大根、きゅうり、パプリカ、枝豆、こんにゃく、和風ドレッシング		

※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。

11月の献立

Bブロック

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ	
20	月	かぼちゃパン	スパイシーチキン	746 33.8	<p>22日(水) 和食献立 </p> <p>和食は一汁三菜を基本とした、バランスの良い理想的な食事とされています。また、行事食や郷土料理などと深い関わりがあります。日本の食文化について考えてみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏ごぼうご飯 ほっけのから揚げ ゆば入りすまし汁 野菜の五目炒め 	
		牛乳	ミネストローネ			豚肉、セロリー、玉ねぎ、米ぬか油、にんじん、かぶ、マカロニ、トマト水煮、トマトピューレ、トマトケチャップ、白こしょう、三温糖
			ハム入りフレンチサラダ			ハム、キャベツ、にんじん、きゅうり、パプリカ、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう
21	火	ビビンバ(ご飯)	(ビビンバの具)	754 30.0	<p>28日(火) 「梨ゼリー」 </p> <p>府中市内で栽培、収穫された「梨」で作りました。梨の甘みを感じるのどごしのよいゼリーです。</p> <p>新メニュー</p> <p>29日(水) 「鶏肉と野菜の韓国風煮」 </p> <p>鶏肉、さつまいもなどをコチジャン、しょうゆ、一味唐辛子などの調味料で甘辛く煮込みます。</p>	
		牛乳	トッポギスープ			鶏肉、米ぬか油、にんじん、大根、チンゲン菜、トッポギ、しょうゆ、白こしょう、ごま油
22	水	鶏ごぼうご飯	(鶏ごぼうご飯)	736 32.1		
		牛乳	ほっけのから揚げ/ゆば入りすまし汁			ほっけ、でんぷん、白こしょう、米ぬか油/湯葉、大根、白菜、にんじん、ねぎ、しょうゆ
			野菜の五目炒め			豚肉、米ぬか油、キャベツ、じゃが芋、にんじん、ピーマン、おおかか、白こしょう、しょうゆ
24	金	ご飯	家常豆腐	748 30.9		
		牛乳	華風コーンスープ			鶏肉、米ぬか油、にんじん、じゃが芋、チンゲン菜、ホールコーン、しょうゆ、白こしょう、ごま油、でんぷん
			海藻サラダ(たまねぎドレ)			サラダ海藻6種、キャベツ、きゅうり、大根、たまねぎドレッシング
27	月	きつねうどん	(きつねうどんの具)	833 34.1		
		牛乳	小さいわしのから揚げ			いわし、白こしょう、でんぷん、米ぬか油
		赤しそおにぎり	野菜の土佐酢和え		小松菜、白菜、にんじん、大根、しょうゆ、三温糖、酢、おおかか	
28	火	味噌豚丼(ご飯)	(味噌豚丼の具)	746 31.9		
		牛乳	いか団子汁		豚肉、米ぬか油、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、しめじ、にんじん、にんにく、しょうが、みそ、しょうゆ、一味唐辛子、でんぷん	
		梨ゼリー	こんにゃく入りサラダ(ゆずポン酢)		こんにゃく、キャベツ、きゅうり、ゆずポン酢	
29	水	ご飯	鶏肉と野菜の韓国風煮	745 26.3		
		牛乳	牛肉と大根のスープ		鶏肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、コチジャン、一味唐辛子、しょうゆ、三温糖、玉ねぎ、にんじん、さつまいも、キャベツ、ピーマン、しいたけ、でんぷん、ごま油	
30	木	豆乳パン	ミートグラタン	786 32.9		
		牛乳	豆入り野菜スープ		マカロニ、小麦粉、バター、米ぬか油、牛乳、豚肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、白こしょう、トマトケチャップ、トマト水煮、ウスターソース、三温糖、ナツメグ、ローレル、チーズ、パセリ	
			コーン入りコールドスロー		鶏肉、米ぬか油、玉ねぎ、小松菜、かぶ、だいず、いんげんまめ、白こしょう、しょうゆ	

※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月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	岩手	にぎすつみれ	新潟	玉ねぎ	北海道
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・新潟・北海道	みかん	愛媛他	にんじん	青森
牛肉	北海道他	りんご	山形・青森	にんにく	青森
豚肉	茨城・埼玉・青森	さつまいも	茨城	ねぎ	青森
鶏肉	岩手・宮崎	里芋	埼玉・東京	ブロッコリー	浜松
小さいわし	山口	じゃが芋	北海道	れんこん	茨城
ちりめんじゃこ	瀬戸内	かぶ	埼玉・東京他	チンゲン菜	静岡・東京
鮭	北海道	ごぼう	青森	小松菜	茨城・東京
しいら	長崎	大根	青森	キャベツ	茨城

今月の平均	
エネルギー(kcal)	763
たんぱく質(g)	30.6



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。

問い合わせ先 Tel 042(366)8374