

# 府中市立学校給食センター献立表

令和5年 11月28日 発行

## 12月のこんだて 小学校

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  
一小 五小  
七小 九小  
武蔵台小  
本宿小

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	金	ごはん てりやきハンバーグ きのこじる こんさいのもの		ぎゅうにゅう,ぶたにく, とうふ,みそ,とりにく	こめ,パンこ,こめぬかあぶら, さんおんとう,でんぷん, こんにやく	たまねぎ,えのきたけ,なめこ, にんじん,はくさい,ねぎ,ごぼう, たけのこ,だいこん,えだまめ	583 28.2	<p><b>府中産の「米」を使用します!</b></p> <p>府中市内で栽培・収穫された「米」を12月の給食に使用します。地元の味を味わいましょう。</p> <p><b>【献立紹介】</b></p> <p><b>05日(火) みぞれ汁</b> 大根おろしを入れたすまし汁です。大根おろしが、雨と雪が混ざった「みぞれ」に似ていることから名づけられました。</p> <p><b>011日(月) 担々そばご飯</b> ひき肉と一緒に玉ねぎ、たけのこなどの野菜を炒め、味噌やねりごま、すりごまを加えて調味したごま風味の「そばご飯」をご飯の上によそって食べます。トバンジャンやラー油も加え、少しピリ辛に仕上げます。</p> <p><b>今月の府中産の食材は</b> <b>小松菜、さつまいも、</b> <b>ねぎ、大根、白菜</b> <b>ミニトマト、人参、米</b> <b>の予定です。</b></p>
4	月	みそぶたどん もずくじる ミックスゼリー (ぶどう・みかん・レモン)		ぎゅうにゅう,ぶたにく, みそ,もずく,とうふ	こめ,こめぬかあぶら,でんぷん, マスカットゼリー,レモンゼリー	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ, エリンギ,にんじん,あかパプリカ, ピーマン,だいこん,ねぎ, みかんレトルト	616 24.1	
5	火	もちじゅうろっこくまいおにぎり あじのあまからだれ みぞれじる いろいろいため		ぎゅうにゅう,あじ,とりにく, なまあげ,ぶたにく,だいず, くろまめ,あずき	でんぷん,こめぬかあぶら,さんおんとう, こめ,もちこめ,おしむぎくろまい, アマランサス,はつがげんまい,あかまい, もちきび,もちあわ,はとむぎ,うるちあわ, みどりまい,もちげんまい,ひえ,たかきび	ごぼう,にんじん,ねぎ,だいこん, えのきたけ,キャベツ,きパプリカ, あかパプリカ	582 27.9	
6	水	かぼちゃパン ウインナートマトソース みずないりスープ マセドアンサラダ		ぎゅうにゅう,ウインナー, ぶたにく	パン,こめぬかあぶら, オリーブゆ,さんおんとう, でんぷん,さつまいも	にんにく,たまねぎ,トマトみずに, にんじん,キャベツ,みずな,しょうが, きゅうり	597 20.5	
7	木	みそラーメン さつまいものみつがらめ きりぼしだいこんのサラダ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ	ちゅうかめん,こめぬかあぶら, さんおんとう,ラード,さつまいも, みずあめ,ごま,ごまあぶら	にんにく,しょうが,にんじん,はくさい, たまねぎ,にら,ねぎ,きりぼしだいこん, キャベツ,こまつな	640 24.3	
8	金	コーンピラフ ふゆやさいのクリームシチュー ハムとキャベツのソテー		ドリンクヨーグルト, ぶたにく,とりにく, ぎゅうにゅう,なまクリーム, チーズ,ハム	こめ,オリーブゆ, こめぬかあぶら,さといも, こむぎこ,バター	たまねぎ,ホールコーン,かぶ, ほうれんそう,しょうが,にんじん, しめじ,キャベツ	622 23.6	
11	月	たんたんそばごはん はくさいとコーンのスープ ミニトマト		ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ, とりにく	こめ,こめぬかあぶら, さんおんとう,ごま,ラーゆ	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, たけのこ,しいたけ,はくさい, ホールコーン,こまつな,ミニトマト	586 27.1	
12	火	ごはん とりにくのたつたあげ かきたまじる ほそぎりやさいのいためもの		ぎゅうにゅう,とりにく,とうふ, たまご,ぶたにく	こめ,さんおんとう,でんぷん, こめぬかあぶら	しょうが,にんにく,えのきたけ, にんじん,たまねぎ,だいこん, こまつな,たけのこ,ごぼう, あかパプリカ	624 25.8	
13	水	ごはん さばのねぎソースやき かぶのみそしる かわりあえ		ぎゅうにゅう,さば, あぶらあげ,わかめ,みそ	こめ,こめぬかあぶら, さんおんとう,でんぷん, じゃがいも	ねぎ,たまねぎ,かぶ,にんじん, キャベツ,こまつな,しょうが	602 24.2	
14	木	マーブルパン ミートグラタン やさいスープ みかん		にゅうさんきんいんりょう, ぎゅうにゅう,ぶたにく, チーズ,ベーコン	パン,マカロニ,こむぎこ, こめぬかあぶら,バター, さんおんとう,パンこ	たまねぎ,にんじん,トマトみずに, えのきたけ,キャベツ,こまつな, しょうが,みかん	620 20.3	
15	金	ごはん なまあげとキムチのいためもの げんまいだんごじる こんにやくいりサラダ (ごまドレッシング)		ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまあげ,みそ,とりにく	こめ,こめぬかあぶら, さんおんとう,でんぷん, げんまいだんご,こんにやく, ドレッシング	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ, はくさい,はくさいキムチ,ねぎ, たまねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり	619 27.0	

※教職員の1月分給食費の納付期限(口座振替日)は、12月25日(月)です。12月21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 11月28日 発行

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			
18	月	ポークカレーライス しらたきいため りんご		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、みそ	こめ、じゃがいも、バター、 こめぬかあぶら、こむぎこ、 しらたき、さんおんとう	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、 たけのこ、こまつな、りんご	622 21.6	<b>冬野菜を食べよう!</b> 冬に旬を迎える野菜を「冬野菜」と呼びます。冬の寒さに耐え、甘みが増します。また、風邪予防に役立つビタミン類を豊富に含みます。 	
19	火	ごはん ほっけのみそだれかけ いもこじる やさしいため		ぎゅうにゅう、ほっけ、みそ、 ぶたにく、とりにく	こめ、でんぷん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、さといも	しめじ、ごぼう、だいこん、ねぎ、 にんじん、ホールコーン、キャベツ、 こまつな	580 25.3		
20	水	うずまきパン とりにくのフリカッセ ココロスープ カラフルサラダ チョコプリン		ぎゅうにゅう、とりにく、 なまクリーム、ウインナー、 ちらしかまぼこ	パン、こめぬかあぶら、 こむぎこ、じゃがいも、 さんおんとう、オリーブ油、 チョコプリン	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、 だいこん、えだまめ、トマトみずに、 トマトピューレ、しょうが、キャベツ、 きゅうり、あかパプリカ、ホールコーン	668 26.4		
21	木	ごはん いかのゆずしょうゆがけ みそとりごぼうじる かぼちゃのそぼろに		ぎゅうにゅう、いか、とりにく、 あぶらあげ、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	ねぎ、ゆず、ごぼう、にんじん、 だいこん、こまつな、たまねぎ、 かぼちゃ	616 27.2		

※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。

12月のこんだて  
小学校

A・Bブロック

## 20日(水)「クリスマス献立」

- 一足早く、クリスマスを意識したメニューを提供します。
- 鶏肉のフリカッセ**：焼いた鶏肉にクリームソースをかけて提供します。
  - カラフルサラダ**：星形のかまぼこや赤・黄・緑色の食材を使った、見た目がカラフルなサラダです。
  - チョコプリン**：卵・乳を使っていないデザートです。



## 21日(木)「冬至献立」

- 今年、12月22日(金)が「冬至」です。冬至には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べ、健康を願う風習があります。
- いかのゆず醤油がけ**：揚げたいかに、ゆずの風味を効かせた手作りのたれをかけて提供します。
  - かぼちゃのそぼろ煮**：かぼちゃをたっぷり使い、炒めたひき肉のそぼろと一緒に醤油味の煮物にします。



食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	岩手・府中	みかん	愛媛	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	ゆず	高知	にんじん	千葉・東京
		りんご	山形・青森・秋田	にんにく	青森
豚肉	茨城・埼玉・青森他	さつまいも	茨城・東京	ねぎ	千葉・東京
鶏肉	岩手・宮崎	里芋	埼玉他	キャベツ	茨城・千葉・愛知他
あじ	チリ	じゃが芋	北海道・長崎	小松菜	東京・千葉・埼玉
さば	ノルウェー	かぶ	千葉	白菜	茨城・東京
ほっけ	アラスカ	ごぼう	青森	胡瓜	群馬・埼玉
いか	ペルー	大根	千葉・東京	ほうれん草	埼玉・東京

※教職員の1月分給食費の納付期限(口座振替日)は、12月25日(月)です。12月21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。

Tel042(365)2665

# 府中市立学校給食センター献立表

令和5年 11月28日 発行

## 12月のこんだて 小学校

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

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	金	みそぶたどん もずくじる ミックスゼリー (ぶどう・みかん・レモン)		ぎゅうにゅう,ぶたにく, みそ,もずく,とうふ	こめ,こめぬかあぶら,でんぷん, マスカットゼリー,レモンゼリー	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ, エリンギ,にんじん,あかパプリカ, ピーマン,だいこん,ねぎ, みかんレトルト	616 24.1	<p><b>府中産の「米」を使用します!</b></p> <p>府中市内で栽培・収穫された「米」 を12月の給食に使用します。 地元の味を味わいましょう。</p> <p><b>【献立紹介】</b></p> <p><b>〇18日(月) みぞれ汁</b> 大根おろしを入れたすまし汁です。 大根おろしが、雨と雪が混ざった「み ぞれ」に似ていることから名づけられ ました。</p> <p><b>〇19日(火) 担々そばご飯</b> ひき肉と一緒に玉ねぎ、たけのこな どの野菜を炒め、味噌やねりごま、す りごまを加えて調味したごま風味の 「そばろ」をご飯の上によそって食べ ます。トバンジャンやラー油も加 え、少しピリ辛に仕上げます。</p> <p><b>今月の府中産の食材は</b> <b>小松菜、さつまいも、</b> <b>ねぎ、大根、白菜</b> <b>ミニトマト、人参、米</b> <b>の予定です。</b></p>
4	月	ごはん てりやきハンバーグ きのこじる こんさいのもの		ぎゅうにゅう,ぶたにく, とうふ,みそ,とりにく	こめ,パンこ,こめぬかあぶら, さんおんとう,でんぷん, こんにやく	たまねぎ,えのきたけ,なめこ, にんじん,はくさい,ねぎ,ごぼう, たけのこ,だいこん,えだまめ	583 28.2	
5	火	ポークカレーライス しらたきいため りんご		ぎゅうにゅう,ぶたにく, とりにく,みそ	こめ,じゃがいも,バター, こめぬかあぶら,こむぎこ, しらたき,さんおんとう	にんじん,たまねぎ,にんにく,しょうが, たけのこ,こまつな,りんご	622 21.6	
6	水	ごはん ほっけのみそだれかけ いもこじる やさしいため		ぎゅうにゅう,ほっけ,みそ, ぶたにく,とりにく	こめ,でんぷん,こめぬかあぶら, さんおんとう,さといも	しめじ,ごぼう,だいこん,ねぎ, にんじん,ホールコーン,キャベツ, こまつな	580 25.3	
7	木	コーンピラフ ふゆやさいのクリームシチュー ハムとキャベツのソテー		ドリンクヨーグルト, ぶたにく,とりにく, ぎゅうにゅう,なまクリーム, チーズ,ハム	こめ,オリーブゆ, こめぬかあぶら,さといも, こむぎこ,バター	たまねぎ,ホールコーン,かぶ, ほうれんそう,しょうが,にんじん, しめじ,キャベツ	622 23.6	
8	金	かぼちゃパン ウインナートマトソース みずないりスープ マセドアンサラダ		ぎゅうにゅう,ウインナー, ぶたにく	パン,こめぬかあぶら, オリーブゆ,さんおんとう, でんぷん,さつまいも	にんにく,たまねぎ,トマトみずに, にんじん,キャベツ,みずな,しょうが, きゅうり	597 20.5	
11	月	みそラーメン さつまいものみつがらめ きりぼしだいこんのサラダ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ	ちゅうかめん,こめぬかあぶら, さんおんとう,ラード,さつまいも, みずあめ,ごま,ごまあぶら	にんにく,しょうが,にんじん,はくさい, たまねぎ,にら,ねぎ,きりぼしだいこん, キャベツ,こまつな	640 24.3	
12	火	ごはん さばのねぎソースやき かぶのみそじる かわりあえ		ぎゅうにゅう,さば, あぶらあげ,わかめ,みそ	こめ,こめぬかあぶら, さんおんとう,でんぷん, じゃがいも	ねぎ,たまねぎ,かぶ,にんじん, キャベツ,こまつな,しょうが	602 24.2	
13	水	ごはん とりにくのたつたあげ かきたまじる ほそぎりやさいのいためもの		ぎゅうにゅう,とりにく,とうふ, たまご,ぶたにく	こめ,さんおんとう,でんぷん, こめぬかあぶら	しょうが,にんにく,えのきたけ, にんじん,たまねぎ,だいこん, こまつな,たけのこ,ごぼう, あかパプリカ	624 25.8	
14	木	ごはん なまあげとキムチのいためもの げんまいだんごじる こんにやくいりサラダ (ごまドレッシング)		ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまあげ,みそ,とりにく	こめ,こめぬかあぶら, さんおんとう,でんぷん, げんまいだんご,こんにやく, ドレッシング	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ, はくさい,はくさいキムチ,ねぎ, たまねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり	619 27.0	
15	金	マーブルパン ミートグラタン やさいスープ みかん		にゅうさんきんいんりょう, ぎゅうにゅう,ぶたにく, チーズ,ベーコン	パン,マカロニ,こむぎこ, こめぬかあぶら,バター, さんおんとう,パンこ	たまねぎ,にんじん,トマトみずに, えのきたけ,キャベツ,こまつな, しょうが,みかん	620 20.3	

※教職員の1月分給食費の納付期限(口座振替日)は、12月25日(月)です。12月21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 11月28日 発行

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			
18	月	もちじゅうろっこくまいおにぎり あじのあまからだれ みぞれじる いろどりいため		ぎゅうにゅう、あじ、とりにく、 なまあげ、ぶたにく、だいず、 くろまめ、あずき	でんぷん、こめぬかあぶら、さんおんとう、 こめ、もちこめ、おしむぎ、くろまい、 アマランサス、はつがげんまい、あかまい、 もちきび、もちあわ、はとむぎ、うるちあわ、 みどりまい、もちげんまい、ひえ、たかきび	ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、 えのきたけ、キャベツ、きパプリカ、 あかパプリカ	582 27.9	<b>冬野菜を食べよう!</b> 冬に旬を迎える野菜を「冬野菜」と呼びます。冬の寒さに耐え、甘みが増します。また、風邪予防に役立つビタミン類を豊富に含みます。 	
19	火	たんたんそぼろごはん はくさいとコーンのスープ ミニトマト		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、 とりにく	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、ごま、ラーゆ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、はくさい、 ホールコーン、こまつな、ミニトマト	586 27.1		
20	水	ごはん いかのゆずしょうゆがけ みそとりごぼうじる かぼちゃのそぼろに		ぎゅうにゅう、いか、とりにく、 あぶらあげ、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	ねぎ、ゆず、ごぼう、にんじん、 だいこん、こまつな、たまねぎ、 かぼちゃ	616 27.2		
21	木	うずまきパン とりにくのフリカッセ ココロスープ カラフルサラダ チョコプリン		ぎゅうにゅう、とりにく、 なまクリーム、ウインナー、 ちらしかまぼこ	パン、こめぬかあぶら、 こむぎこ、じゃがいも、 さんおんとう、オリーブゆ、 チョコプリン	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、 だいこん、えだまめ、トマトみずに、 トマトピューレ、しょうが、キャベツ、 きゅうり、あかパプリカ、ホールコーン	668 26.4		

※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。

12月のこんだて  
小学校

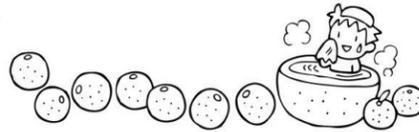
## 20日(水)「冬至献立」

今年、12月22日(金)が「冬至」です。

冬至には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べ、健康を願う風習があります。

○**いかのゆず醤油がけ**：揚げたいかに、ゆずの風味を効かせた手作りのたれをかけて提供します。

○**かぼちゃのそぼろ煮**：かぼちゃをたっぷり使い、炒めたひき肉のそぼろと一緒に醤油味の煮物にします。



## 21日(木)「クリスマス献立」

一足早く、クリスマスを意識したメニューを提供します。

○**鶏肉のフリカッセ**：焼いた鶏肉にクリームソースをかけて提供します。

○**カラフルサラダ**：星形のかまぼこや赤・黄・緑色の食材を使った、見た目がカラフルなサラダです。

○**チョコプリン**：卵・乳を使っていないデザートです。



C・Dブロック

12月の主な使用食材の予定産地(小学校)					
米	岩手・府中	みかん	愛媛	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	ゆず	高知	にんじん	千葉・東京
		りんご	山形・青森・秋田	にんにく	青森
豚肉	茨城・埼玉・青森他	さつまいも	茨城・東京	ねぎ	千葉・東京
鶏肉	岩手・宮崎	里芋	埼玉他	キャベツ	茨城・千葉・愛知他
あじ	チリ	じゃが芋	北海道・長崎	小松菜	東京・千葉・埼玉
さば	ノルウェー	かぶ	千葉	白菜	茨城・東京
ほっけ	アラスカ	ごぼう	青森	胡瓜	群馬・埼玉
いか	ペルー	大根	千葉・東京	ほうれん草	埼玉・東京

※教職員の1月分給食費の納付期限(口座振替日)は、12月25日(月)です。12月21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。

Tel042(365)2665