

府中市立学校給食センター 献立表


発行日:令和5年11月28日



12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	
1	金	きな粉揚げパン	(きな粉揚げパン)	マーガリンパン、米ぬか油、グラニュー糖、きな粉	751 27.6	<b>冬野菜を 食べよう!</b>  冬野菜は、寒さで凍ることがないよう、糖分を蓄え、甘みが増します。また、ビタミンなどの栄養素を多く含むため、免疫力を高め、風邪予防効果があります。給食にもたくさん登場するので、しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。
		牛乳	ポークトマトスープ	豚肉、セロリー、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、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		
			スパゲッティサラダ(マヨネーズ風調味料卵なし)	スパゲッティ、米ぬか油、にんじん、きゅうり、ハム、酢、三温糖、白こしょう、マヨネーズ風調味料卵なし		
4	月	わかめご飯	(わかめご飯)/生揚げの野菜あんかけ2個	米、わかめご飯の素/生揚げ、しいたけ、にんじん、玉ねぎ、米ぬか油、ごま油、しょうゆ、三温糖、トーバンジャン、でんぷん	753 29.1	冬野菜は、寒さで凍ることがないよう、糖分を蓄え、甘みが増します。また、ビタミンなどの栄養素を多く含むため、免疫力を高め、風邪予防効果があります。給食にもたくさん登場するので、しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。
		牛乳	だまこ汁	鶏肉、米ぬか油、大根、だまこ餅、小松菜、ねぎ、しょうゆ		
			色々きんぴら	豚肉、ごぼう、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、れんこん、さつま揚げ、米ぬか油、三温糖、しょうゆ		
5	火	ご飯	豆腐チゲ	豚肉、米ぬか油、白菜キムチ、豆腐、白菜、にんじん、ねぎ、にら、しらたき、しょうが、白こしょう、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子、ごま油	801 25.2	冬野菜は、寒さで凍ることがないよう、糖分を蓄え、甘みが増します。また、ビタミンなどの栄養素を多く含むため、免疫力を高め、風邪予防効果があります。給食にもたくさん登場するので、しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。
		牛乳	さつま芋の蜜がらめ	さつま芋、米ぬか油、三温糖、水あめ		
			切干大根とツナの塩麹ごまサラダ	切干大根、キャベツ、にんじん、きゅうり、まぐろ油漬、塩麹、酢、三温糖、ごま油、ごま		
6	水	ご飯	鯖の甘辛だれ	鯖、米ぬか油、しょうゆ、三温糖、しょうが、でんぷん、ごま油	814 32.9	冬野菜は、寒さで凍ることがないよう、糖分を蓄え、甘みが増します。また、ビタミンなどの栄養素を多く含むため、免疫力を高め、風邪予防効果があります。給食にもたくさん登場するので、しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。
		牛乳	田舎汁	豚肉、ごぼう、米ぬか油、大根、にんじん、小松菜、みそ、しょうゆ		
			じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、じゃが芋、枝豆、揚ボール、三温糖、しょうゆ、でんぷん		
7	木	ご飯	油淋鶏	鶏肉、でんぷん、米ぬか油、しょうが、ねぎ、しょうゆ、三温糖、酢、はちみつ、ごま油	754 28.3	冬野菜は、寒さで凍ることがないよう、糖分を蓄え、甘みが増します。また、ビタミンなどの栄養素を多く含むため、免疫力を高め、風邪予防効果があります。給食にもたくさん登場するので、しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。
		牛乳	中華スープ	豚肉、にんじん、白菜、たけのこ、チンゲン菜、しょうゆ、白こしょう、ごま油		
			華風野菜	きゅうり、もやし、にんじん、酢、ごま油、しょうゆ、三温糖、一味唐辛子、ごま		
8	金	ポークカレーライス(ご飯)	(ポークカレーライスの具)	豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、ローレル、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、白こしょう、ガラムマサラ、三温糖、しょうゆ、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、小麦粉、バター、カレー粉	770 20.0	冬野菜は、寒さで凍ることがないよう、糖分を蓄え、甘みが増します。また、ビタミンなどの栄養素を多く含むため、免疫力を高め、風邪予防効果があります。給食にもたくさん登場するので、しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。
		乳酸菌飲料	みかん	キャベツウインナーソーテー		
11	月	肉ごぼう丼	(麦ご飯/肉ごぼう丼の具)	米、麦/鶏肉、豚肉、ごぼう、米ぬか油、しいたけ、にんじん、枝豆、しょうゆ、三温糖、一味唐辛子	793 37.4	冬野菜は、寒さで凍ることがないよう、糖分を蓄え、甘みが増します。また、ビタミンなどの栄養素を多く含むため、免疫力を高め、風邪予防効果があります。給食にもたくさん登場するので、しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。
		牛乳	たこ団子汁	たこ団子、白菜、ねぎ、しょうが、しょうゆ		
			生揚げのごま和え	生揚げ、こんにゃく、小松菜、にんじん、ごま、みそ、三温糖、しょうゆ		
12	火	ご飯	チンジャオロースー	豚肉、にんにく、しょうが、トーバンジャン、しょうゆ、米ぬか油、たけのこ、玉ねぎ、ピーマン、三温糖、白こしょう、オイスターソース、一味唐辛子、ごま油、でんぷん	749 39.2	冬野菜は、寒さで凍ることがないよう、糖分を蓄え、甘みが増します。また、ビタミンなどの栄養素を多く含むため、免疫力を高め、風邪予防効果があります。給食にもたくさん登場するので、しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。
		牛乳	うずら卵入りスープ	鶏肉、米ぬか油、にんじん、うずら卵、わかめ、ねぎ、しょうゆ、白こしょう		
			いかとタアサイの和え物	いか、タアサイ、キャベツ、にんじん、きくらげ、にんにく、しょうゆ、三温糖、ごま油		
13	水	ご飯	ぶりの照焼	ぶり、しょうゆ、米ぬか油、三温糖、でんぷん	768 34.3	冬野菜は、寒さで凍ることがないよう、糖分を蓄え、甘みが増します。また、ビタミンなどの栄養素を多く含むため、免疫力を高め、風邪予防効果があります。給食にもたくさん登場するので、しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。
		牛乳	五目汁	豚肉、ごぼう、米ぬか油、にんじん、じゃが芋、たけのこ、玉ねぎ、みそ、しょうゆ、一味唐辛子		
			江戸菜入りソーテー	ベーコン、米ぬか油、キャベツ、エリンギ、江戸菜、にんじん、しょうゆ、白こしょう		

※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。

今月の府中産は、  
小松菜、ねぎ、にんじん  
チンゲン菜、タアサイ、  
白菜、しいたけ、大根、  
米、  
農工大の食材は、  
みそを使用する  
予定です。



# 12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
14	木	マーブルパン	チーズオムレツ	807 35.1	<b>20日(水)</b> <b>冬至献立</b> 冬至には、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べる習慣があります。それにちなみ、ゆずとかぼちゃを使った献立にしました。
		牛乳	大根とベーコンのスープ		
			グリーンサラダ(クリーミーフレンチドレ)		
15	金	ご飯	豚肉の辛子酢だれ	764 32.4	<b>「ぼらのゆず味噌かけ」</b> 「ぼら」は、秋から冬にかけてが旬の白身魚です。ゆずの果汁と果皮を使った味噌だれをかけます。
		牛乳	かぶとわかめの味噌汁		
			五目炒め		
18	月	カレーピラフ	(カレーピラフ)	752 29.5	<b>「冬至かぼちゃ」</b> かぼちゃと鶏ひき肉を、しょうゆ、砂糖で甘辛く煮ます。かぼちゃのホクホクした食感とほんのりとした甘みを味わってください。
		乳酸菌飲料	いかのマヨネーズ風焼(卵なし)		
		りんご	白菜のミルクスープ		
19	火	ポークジンジャー丼(ご飯)	(ポークジンジャー丼の具)	732 31.0	<b>21日(木)</b> <b>クリスマス献立</b> 25日のクリスマスにちなみ、人気の「ソフトフランスパン」、「ビーフシチュー」と「チョコレートケーキ」を提供します。お楽しみに！
		牛乳	なめこ汁		
			竹輪入りサラダ		
20	水	ご飯	ぼらのゆず味噌かけ	730 35.9	
		牛乳	鶏ごぼう汁		
			冬至かぼちゃ		
21	木	ソフトフランスパン	ビーフシチュー	836 28.1	
		牛乳	カラフルサラダ		
22	金	あんかけうどん	(あんかけうどん)	753 31.4	
		牛乳	きびなごのねぎソース		
		塩おにぎり	小松菜入りこんにゃくサラダ(かんきつドレ)		

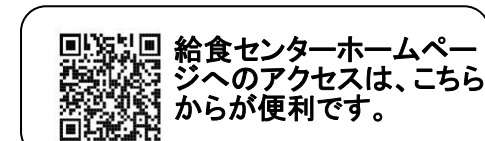
※教職員の1月分給食費の納付期限(口座振替日)は、12月25日(月)です。12月21日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。

今月の平均	
エネルギー(kcal)	770
たんぱく質(g)	31.1

### 12月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	岩手・府中	いか	南太平洋	にんじん	千葉・埼玉・東京
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	にんにく	青森
牛肉	鹿児島・青森他	ゆず	高知	ねぎ	千葉・東京
豚肉	茨城・岩手	りんご	山形・青森・秋田	れんこん	茨城
鶏肉	岩手	じゃが芋	北海道・長崎	キャベツ	愛知
きびなご	鹿児島	かぶ	千葉	白菜	茨城・東京
鯖	ノルウェー	ごぼう	青森	小松菜	東京・千葉・埼玉
ぶり	青森	大根	千葉・東京	チンゲン菜	茨城・東京
ぼら	宮崎	玉ねぎ	北海道	カリフラワー	埼玉

12月は府中市で栽培・収穫された米も使用します。地元の味を楽しみましょう。



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

## 中学校

府中市立学校給食センター 献立表


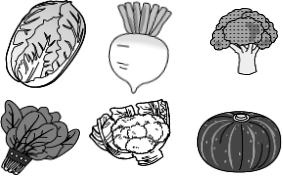


発行日：令和5年11月28日



12月の献立

中学校

Bブロック  
—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	
1	金	わかめご飯	(わかめご飯)/生揚げの野菜あんかけ2個	753 29.1	<b>冬野菜を 食べよう!</b>  <p>冬野菜は、寒さで凍ることがないように、糖분을蓄え、甘みが増します。また、ビタミンなどの栄養素を多く含むため、免疫力を高め、風邪予防効果があります。給食にもたくさん登場するので、しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。</p> 	
		牛乳	だまこ汁			鶏肉、米ぬか油、大根、だまこ餅、小松菜、ねぎ、しょうゆ
			色々きんぴら			豚肉、ごぼう、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、れんこん、さつま揚げ、米ぬか油、三温糖、しょうゆ
4	月	きな粉揚げパン	(きな粉揚げパン)	751 27.6		
		牛乳	ポークトマトスープ			豚肉、セロリー、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、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
			スパゲッティサラダ(マヨネーズ風調味料卵なし)			スパゲッティ、米ぬか油、にんじん、きゅうり、ハム、酢、三温糖、白こしょう、マヨネーズ風調味料卵なし
5	火	ご飯	鯖の甘辛だれ	814 32.9		
		牛乳	田舎汁			豚肉、ごぼう、米ぬか油、大根、にんじん、小松菜、みそ、しょうゆ
			じゃが芋のそぼろ煮			鶏肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、じゃが芋、枝豆、揚ボール、三温糖、しょうゆ、でんぷん
6	水	ご飯	豆腐チゲ	801 25.2		
		牛乳	さつま芋の蜜がらめ			さつま芋、米ぬか油、三温糖、水あめ
			切干大根とツナの塩麹ごまサラダ			切干大根、キャベツ、にんじん、きゅうり、まぐろ油漬、塩麹、酢、三温糖、ごま油、ごま
7	木	ポークカレーライス(ご飯)	(ポークカレーライスの具)	770 20.0	<b>冬の食生活と 健康について考えよう</b> <p>冬は、空気が乾燥して、感染症が流行しやすくなります。体の抵抗力を高めるためにも、手洗いの徹底、十分な栄養・休養を心がけましょう。また、一日三食、栄養バランスの良い食事をとりましょう。</p> 	
		乳酸菌飲料	キャベツウインナーソーテー			ウインナー、米ぬか油、キャベツ、ホールコーン、にんじん、しょうゆ、白こしょう
8	金	ご飯	油淋鶏	754 28.3		
		牛乳	中華スープ			豚肉、にんじん、白菜、たけのこ、チンゲン菜、しょうゆ、白こしょう、ごま油
			華風野菜			きゅうり、もやし、にんじん、酢、ごま油、しょうゆ、三温糖、一味唐辛子、ごま
11	月	マーブルパン	チーズオムレツ	807 35.1		
		牛乳	大根とベーコンのスープ			セロリー、ベーコン、米ぬか油、大根、にんじん、枝豆、白こしょう、しょうゆ、ローレル
			グリーンサラダ(クリーミーフレンチドレ)			キャベツ、きゅうり、小松菜、クリーミーフレンチドレッシング
12	火	ご飯	ぶりの照焼	768 34.3		
		牛乳	五目汁			豚肉、ごぼう、米ぬか油、にんじん、じゃが芋、たけのこ、玉ねぎ、みそ、しょうゆ、一味唐辛子
			江戸菜入りソーテー			ベーコン、米ぬか油、キャベツ、エリンギ、江戸菜、にんじん、しょうゆ、白こしょう
13	水	ご飯	チンジャオロースー	749 39.2	<p>今月の府中産は、小松菜、ねぎ、にんじん、チンゲン菜、タアサイ、白菜、しいたけ、大根、米、農工大の食材は、みそを使用する予定です。</p> 	
		牛乳	うずら卵入りスープ			鶏肉、米ぬか油、にんじん、うずら卵、わかめ、ねぎ、しょうゆ、白こしょう
			いかとタアサイの和え物			いか、タアサイ、キャベツ、にんじん、きくらげ、にんにく、しょうゆ、三温糖、ごま油

※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。

# 12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	
14	木	肉ごぼう丼	(麦ご飯/肉ごぼう丼の具)	793 37.4	<b>20日(水)</b> <b>クリスマス献立</b> 25日のクリスマスにちなみ、人気の「ソフトフランスパン」、「ビーフシチュー」と「チョコレートケーキ」を提供します。お楽しみに！  <b>21日(木)</b> <b>冬至献立</b> 冬至には、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べる習慣があります。それにちなみ、ゆずとかぼちゃを使った献立にしました。  <b>「ぼらのゆず味噌かけ」</b> 「ぼら」は、秋から冬にかけてが旬の白身魚です。ゆずの果汁と果皮を使った味噌だれをかけます。  <b>「冬至かぼちゃ」</b> かぼちゃと鶏ひき肉を、しょうゆ、砂糖で甘辛く煮ます。かぼちゃのホクホクした食感とほんのりとした甘みを味わってください。	
		牛乳	たこ団子汁			たこ団子、白菜、ねぎ、しょうが、しょうゆ
			生揚げのごま和え			生揚げ、こんにゃく、小松菜、にんじん、ごま、みそ、三温糖、しょうゆ
15	金	カレーピラフ	(カレーピラフ)	752 29.5		
		乳酸菌飲料	いかのマヨネーズ風焼(卵なし)			いか、マヨネーズ風調味料卵なし、玉ねぎ、粒マスタード、白こしょう、パセリ、米ぬか油
		りんご	白菜のミルクスープ			鶏肉、米ぬか油、白菜、玉ねぎ、にんじん、しめじ、白こしょう、小麦粉、牛乳、生クリーム
18	月	ご飯	豚肉の辛子酢だれ	764 32.4		
		牛乳	かぶとわかめの味噌汁		かぶ、わかめ、小松菜、油揚げ、みそ、しょうゆ	
			五目炒め		ハム、米ぬか油、キャベツ、ホールコーン、タアサイ、パプリカ、しょうゆ、しょうが、三温糖	
19	火	あんかけうどん	(あんかけうどん)	753 31.4		
		牛乳	きびなごのねぎソース		きびなご、でんぷん、米ぬか油、ねぎ、しょうゆ、三温糖	
		塩おにぎり	小松菜入りこんにゃくサラダ(かんきつドレ)		こんにゃく、小松菜、かんきつドレッシング	
20	水	ソフトフランスパン	ビーフシチュー	836 28.1		
		牛乳	カラフルサラダ		ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、にんじん、ホールコーン、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、粒マスタード	
21	木	ご飯	ぼらのゆず味噌かけ	730 35.9		
		牛乳	鶏ごぼう汁		鶏肉、ごぼう、米ぬか油、生揚げ、にんじん、こんにゃく、小松菜、しょうゆ	
			冬至かぼちゃ		かぼちゃ、鶏肉、米ぬか油、枝豆、三温糖、しょうゆ、でんぷん	
22	金	ポークジンジャー丼(ご飯)	(ポークジンジャー丼の具)	732 31.0		
		牛乳	なめこ汁		なめこ、大根、こねぎ、みそ、しょうゆ	
			竹輪入りサラダ		ひじき、キャベツ、にんじん、竹輪、ホールコーン、酢、三温糖、しょうゆ、米ぬか油	

※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。

今月の平均	
エネルギー(kcal)	770
たんぱく質(g)	31.1

### 12月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	岩手・府中	いか	南太平洋	にんじん	千葉・埼玉・東京
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	にんにく	青森
牛肉	鹿児島・青森他	ゆず	高知	ねぎ	千葉・東京
豚肉	茨城・岩手	りんご	山形・青森・秋田	れんこん	茨城
鶏肉	岩手	じゃが芋	北海道・長崎	キャベツ	愛知
きびなご	鹿児島	かぶ	千葉	白菜	茨城・東京
鯖	ノルウェー	ごぼう	青森	小松菜	東京・千葉・埼玉
ぶり	青森	大根	千葉・東京	チンゲン菜	茨城・東京
ぼら	宮崎	玉ねぎ	北海道	カリフラワー	埼玉

12月は府中市で栽培・収穫された米も使用します。地元の味を楽しみましょう。



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

## 中学校