

府中市学校給食センター 献立表

発行日:令和5年5月26日



6月の献立

中学校

Aブロック
三
四
六
八
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	木	豆乳パン	チーズオムレツ	823 34.8	<p>6月は「食育月間」 近年、魚を食べる回数が減っています。様々な食材の味を知ってもらうため、魚を使った色々な料理を提供しています。</p> <p>8日(木) 「鯖の塩焼」 13日(火) 「ますの味噌だれ」 15日(木) 「しいらのフロヴァンス風」 19日(月) 「あじのごまがらめ」 29日(木) 「にぎすのつみれ汁」 30日(金) 「きびごの南蛮風」 魚には骨があります。気を付けて食べましょう。</p> <p>6月4～10日は「歯と口の健康週間」 よくかんで食べることは健康づくりに役立ちます。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>かみかみメニュー (6月の献立より)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さつま芋入りきんぴら ・あとひき大豆 ・じゃことコーンのソテー ・切干大根ナムル ・きびごの南蛮風 </div> <p>新メニュー 22日(木) 「チヂミ」 小麦粉、卵、水で作った生地にコチジャンなどで味付けした具を混ぜ、アルミカップに入れて焼きます。ゆずポン酢をかけて食べます。</p>
		牛乳	ポトフ		
			カラフルサラダ		
2	金	ご飯	生揚げと野菜の旨煮	768 32.2	
		牛乳	玉ねぎとえのきの味噌汁		
			こんにやく入りサラダ(和風ドレ)		
5	月	うぐいすきな粉揚げパン	(うぐいすきな粉揚げパン)	786 28.4	
		牛乳	チキンクリームシチュー		
			キャベツとウインナーのソテー		
6	火	とうもろこしご飯	(とうもろこしご飯) / 豚肉の七味焼	799 37.9	
		牛乳	きのこ入りすまし汁		
		あとひき大豆	さつま芋入りきんぴら		
7	水	ポークストロガノフ(ご飯)	(ポークストロガノフの具)	875 22.7	
		乳酸菌飲料			
		メロン	ベーコンポテト		
8	木	ご飯	鯖の塩焼	815 31.4	
		牛乳	のっぺい汁		
			五目ごま和え		
9	金	ミート麺	(ミート麺)	851 29.2	
		牛乳	フライドポテト		
			ズッキーニ入りサラダ		
12	月	きつね丼(ご飯)	(きつね丼の具)	841 31.2	
		牛乳	五目汁		
			めかぶ入りゆで野菜(かんきつドレ)		
13	火	ご飯	ますの味噌だれ	773 35.1	
		牛乳	だまこ汁		
			野菜の梅和え		
14	水	ご飯	豚肉と野菜の生姜炒め	832 30.9	
		牛乳	豆腐入りさっぱりスープ		
			あじさいゼリー(いちご・ぶどう・りんご)		
15	木	ライ麦パン	しいらのフロヴァンス風	858 34.1	
			米粉のキャロットポタージュ		
			小松菜サラダ		

※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。



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。

6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
16	金	豚キムチ丼(ご飯)	(豚キムチ丼の具)	754 32.1	6月の主な使用食材の予定産地 (中学校)
		牛乳	わかめスープ		
		江戸菜入り和え物	江戸菜、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、三温糖、しょうゆ、米ぬか油		
19	月	ご飯	あじのごまがらめ	787 35.3	米 岩手 牛乳 神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・新潟・北海道
		牛乳	鶏ごぼう汁		
		なすの味噌炒め	豚肉、米ぬか油、にんにく、しょうが、なす、ピーマン、にんじん、みそ、しょうゆ、三温糖、トールパン、一味唐辛子、でんぷん		
20	火	ポークカレーライス(ご飯)	(ポークカレーライスの具)	828 26.7	牛肉 北海道・鹿児島・岩手・宮崎・宮城他 豚肉 茨城・群馬・青森他 鶏肉 岩手・宮崎
		牛乳	じゃことコーンのソテー		
21	水	ご飯	ジャンボ揚げ餃子	792 30.2	ちりめんじゃこ 静岡・愛知他 きびなご 長崎 しいら 長崎
		牛乳	ウースタン		
		華風漬	大根、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、三温糖、一味唐辛子、ごま油		
22	木	ご飯	チヂミ(ゆずポン酢)	793 27.3	にぎすつみれ 新潟 さくらんぼ 山形・山梨他 アンデスメロン 茨城
		牛乳	牛肉とたけのこのスープ		
		切干大根ナムル	切干大根、小松菜、にんじん、にんにく、しょうゆ、三温糖、ごま油		
23	金	セルフサンド (フレッシュパン・チリコンカン)	(チリコンカン)	761 33.8	さつま芋 千葉 里芋 鹿児島 じゃが芋 鹿児島・長崎 かぶ 千葉・埼玉
		牛乳	チキンポテトスープ		
		牛乳	コールスロー		
26	月	ほうれん草パン	マカロニグラタン	813 29.2	ごぼう 青森 大根 茨城・埼玉 玉ねぎ 兵庫・東京 にんじん 千葉・埼玉
		牛乳	なすとベーコンのスープ		
		さくらんぼ2個	ベーコン、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、なす、枝豆、白こしょう、しょうゆ、三温糖、ローレル		
27	火	ご飯	生揚げの香味だれ2個	762 27.1	にんにく 香川 ねぎ 茨城 れんこん 茨城 キャベツ 茨城・愛知他
		牛乳	大根と小松菜のすまし汁		
		水まんじゅう	筑前煮		
28	水	ハムピラフ	(ハムピラフ) / ハニーマスタードチキン	757 33.2	白菜 茨城 小松菜 東京・埼玉 ズッキーニ 群馬・東京 長茄子 熊本他
		牛乳	ミネストローネ		
		牛乳	豆入りサラダ(クリーミーフレンチドレ)		
29	木	高菜そぼろ丼	(麦ご飯 / 高菜そぼろ丼の具)	784 37.3	今月の府中産は 小松菜・玉ねぎ ・ズッキーニ・みそ を使用する予定です。
		牛乳	にぎすのつみれ汁		
30	金	カレーうどん	(カレーうどん)	839 34.7	今月の府中産は 小松菜・玉ねぎ ・ズッキーニ・みそ を使用する予定です。
		牛乳	きびなごの南蛮風		
		牛乳	かぼちゃサラダ(ごまドレ)		

今月の平均

エネルギー(kcal) 804

たんぱく質(g) 31.6

※今月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、6月30日(金)です。6月28日(水)までに預金残高の確認をお願いいたします。

問い合わせ先 Tel 042(366)8374

府中市学校給食センター 献立表

発行日:令和5年5月26日



6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
1	木	ご飯	生揚げと野菜の旨煮	768 32.2	<p>6月は「食育月間」 近年、魚を食べる回数が減っています。様々な食材の味を知ってもらうため、魚を使った色々な料理を提供しています。</p> <p>5日(月) 「鯖の塩焼」 13日(火) 「にぎすのつみれ汁」 20日(火) 「きびなごの南蛮風」 23日(金) 「あじのごまがらめ」 27日(火) 「しいらのフロヴァンス風」 29日(木) 「ますの味噌だれ」 魚には骨があります。気を付けて食べましょう。</p> <p>6月4～10日は「歯と口の健康週間」 よくかんで食べることは健康づくりに役立ちます。</p> <p>かみかみメニュー (6月の献立より) ・さつま芋入りきんぴら ・あとひき大豆 ・じゃことコーンのソテー ・切干大根ナムル ・きびなごの南蛮風</p> <p>新メニュー 22日(木) 「チヂミ」 小麦粉、卵、水で作った生地のコチジャンなどで味付けした具を混ぜ、アルミカップに入れて焼きます。ゆずポン酢をかけて食べます。</p>
		牛乳	玉ねぎとえのきの味噌汁		
			こんにゃく入りサラダ(和風ドレ)		
2	金	豆乳パン	チーズオムレツ	823 34.8	
		牛乳	ポトフ		
			カラフルサラダ		
5	月	ご飯	鯖の塩焼	815 31.4	
		牛乳	のっぺい汁		
			五目ごま和え		
6	火	ポークストロガノフ(ご飯)	(ポークストロガノフの具)	875 22.7	
		乳酸菌飲料			
		メロン	ベーコンポテト		
7	水	とうもろこしご飯	(とうもろこしご飯)／豚肉の七味焼	799 37.9	
		牛乳	きのこ入りすまし汁		
		あとひき大豆	さつま芋入りきんぴら		
8	木	うぐいすきな粉揚げパン	(うぐいすきな粉揚げパン)	786 28.4	
		牛乳	チキンクリームシチュー		
			キャベツとウインナーのソテー		
9	金	きつね丼(ご飯)	(きつね丼の具)	841 31.2	
		牛乳	五目汁		
			めかぶ入りゆで野菜(かんきつドレ)		
12	月	ミート麺	(ミート麺)	851 29.2	
		牛乳	フライドポテト		
			ズッキーニ入りサラダ		
13	火	高菜そぼろ丼	(麦ご飯／高菜そぼろ丼の具)	784 37.3	
		牛乳			
	冷凍みかん	にぎすのつみれ汁			
14	水	ハムピラフ	(ハムピラフ)／ハニーマスタードチキン	757 33.2	
		牛乳	ミネストローネ		
			豆入りサラダ(クリーミーフレンチドレ)		
15	木	ご飯	生揚げの香味だれ2個	762 27.1	
		牛乳	大根と小松菜のすまし汁		
		水まんじゅう	筑前煮		

※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。



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。

6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
16	金	ほうれん草パン	マカロニグラタン	813 29.2	6月の主な使用食材の予定産地 (中学校)
		牛乳			
19	月	さくらんぼ2個	なすとベーコンのスープ	761 33.8	米 岩手 牛乳 神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・新潟・北海道
		セルフサンド (フレッシュパン・チリコンカン)	(チリコンカン)		
		牛乳	チキンポテトスープ		
20	火	カレーうどん	コールスロー	839 34.7	牛肉 北海道・鹿児島・岩手・宮城・宮城他 豚肉 茨城・群馬・青森他 鶏肉 岩手・宮崎 ちりめんじゃこ 静岡・愛知他
		牛乳	カレーうどん		
		塩おにぎり	きびなごの南蛮風		
21	水	ご飯	かぼちゃサラダ(ごまドレ)	792 30.2	きびなご 長崎 しいら 長崎
		牛乳	ジャンボ揚げ餃子		
			ウースタン		
22	木	ご飯	餃子の皮、にんにく、しょうが、豚肉、白こしょう、ごま油、しょうゆ、キャベツ、にら、でんぶん、米ぬか油、小麦粉	793 27.3	にぎすつみれ 新潟 さくらんぼ 山形・山梨他 アンデスメロン 茨城
		牛乳	チヂミ(ゆずポン酢)		
			牛肉とたけのこのスープ		
23	金	ご飯	鶏肉、米ぬか油、豆腐、にんじん、しいたけ、チンゲン菜、しょうゆ、白こしょう、ごま油、でんぶん	787 35.3	さつま芋 千葉 里芋 鹿児島 じゃが芋 鹿児島・長崎 かぶ 千葉・埼玉
		牛乳	華風漬		
			鶏ごぼう汁		
26	月	豚キムチ丼(ご飯)	豚肉、米ぬか油、白菜、玉ねぎ、にんじん、白菜キムチ、にんにく、しょうが、しょうゆ、ごま油、トールパンジャン	754 32.1	ごぼう 青森 大根 茨城・埼玉 玉ねぎ 兵庫・東京 にんじん 千葉・埼玉
		牛乳	わかめスープ		
			江戸菜入り和え物		
27	火	ライ麦パン	鶏肉、米ぬか油、わかめ、ねぎ、大根、たけのこ、しょうゆ、白こしょう	858 34.1	にんにく 香川 ねぎ 茨城 れんこん 茨城 キャベツ 茨城・愛知他
		ドリンクヨーグルト	しいらのプロヴァンス風		
			米粉のキャロットポタージュ		
28	水	ご飯	小松菜サラダ	832 30.9	白菜 茨城 小松菜 東京・埼玉 ズッキーニ 群馬・東京 長茄子 熊本他
		牛乳	豚肉と野菜の生姜炒め		
			豆腐入りさっぱりスープ		
29	木	ご飯	マスカットゼリー、ぶどうゼリー、いちごゼリー、りんごゼリー	773 35.1	今月の府中産は 小松菜・玉ねぎ ・ズッキーニ・みそ を使用する予定です。
		牛乳	ますの味噌だれ		
			だまこ汁		
30	金	ポークカレーライス(ご飯)	サラダ海藻6種、小松菜、にんじん、こんにゃく、白菜、梅肉、酢、三温糖、しょうゆ、米ぬか油、粉かつお	828 26.7	
		牛乳	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		
		ミニトマト2個	じゃことコーンのソテー		

今月の平均	
エネルギー(kcal)	804
たんぱく質(g)	31.6

※今月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、6月30日(金)です。6月28日(水)までに預金残高の確認をお願いいたします。

問い合わせ先 Tel 042(366)8374