

府中市立学校給食センター 献立表

発行日:令和6年1月1日



1月の献立

中学校

Aブロック
三
四
六
八
九
中



皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのことと存じます。

日ごろより、学校給食の運営にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

学校給食は、子どもたちの健全な発達を助け、食事マナーや伝統的な食文化について理解を深め、望ましい食習慣を身に付けるとともに、食に関わる人々への感謝の心を育むなどの意義をもつものです。

学校給食センターでは、今年も、児童・生徒に喜んでもらえるよう、国内産の食材を基本とした手作り給食に努めるとともに、旬の食材を積極的に取り入れ、安全・安心でおいしい給食の提供に努めてまいります。

最後に、皆様のご多幸とご健勝を心よりお祈り申し上げ、挨拶とさせていただきます。

府中市教育委員会

教育長 酒井 泰



日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
10	水	ご飯	肉豆腐 豚肉、牛肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、しらたき、しいたけ、豆腐、枝豆、ねぎ、三温糖、しょうゆ	769 30.1	<p>3学期の給食が始まります！</p> <p>給食センターでは、今年も安全・安心でおいしい給食を作ります。どうぞよろしくお願ひいたします。</p> <p> 10日(水) 丸餅雑煮</p> <p>1月11日の鏡開きにちなんで、丸餅の入った雑煮を提供します。 リクエスト給食</p> <p>3年生を対象に、もう一度食べたい給食のアンケートを実施しました。上位の献立が3学期に登場します。お楽しみに！</p> <p>15日(月) 第8位「豚キムチ丼」</p> <p>19日(金) 第2位「揚げパン」 第5位「シチュー」</p> <p>25日(木) 第3位「カレーライス」</p> 
		牛乳			
11	木	みかん	丸餅雑煮 鶏肉、米ぬか油、大根、にんじん、小松菜、糸みつば、ちらし蒲鉾、丸餅、しょうゆ	794 35.0	
		ココアパン	ハニーマスタードチキン 鶏肉、しょうゆ、はちみつ、白こしょう、粒マスタード、米ぬか油		
		牛乳	豆入りポテトスープ 豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、いんげん豆、青大豆、えのきたけ、白こしょう、しょうゆ		
12	金	ツナフレンチサラダ	キャベツ、にんじん、ほうれん草、パプリカ、まぐろ油漬、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう	766 33.1	
		ご飯	ぶりの味噌だれ ぶり、でんぷん、米ぬか油、みそ、しょうゆ、三温糖		
		牛乳	すまし汁 油揚げ、白菜、ねぎ、小松菜、しょうゆ		
15	月	五目きんぴら	豚肉、ごぼう、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、れんこん、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子	760 31.2	
		豚キムチ丼(ご飯)	(豚キムチ丼の具) 豚肉、米ぬか油、白菜、玉ねぎ、にら、にんじん、白菜キムチ、にんにく、しょうが、しょうゆ、ごま油、トバンジャン		
		牛乳	韓国風スープ 鶏肉、米ぬか油、にんじん、チンゲン菜、トポギ、たけのこ、きくらげ、しょうゆ、白こしょう		
16	火	切干大根入りサラダ	切干大根、わかめ、パプリカ、きゅうり、もやし、酢、三温糖、米ぬか油、ごま油、しょうゆ、ごま	778 28.9	
		ご飯	生揚げのごまだれ2個 生揚げ、三温糖、しょうゆ、ごま、でんぷん		
		牛乳	玄米団子汁 鶏肉、米ぬか油、にんじん、白菜、しめじ、玄米団子、こねぎ、しょうゆ		
17	水	ぶどうゼリー	根菜そぼろ煮 豚肉、米ぬか油、にんじん、じゃが芋、大根、ごぼう、さつま揚げ、枝豆、三温糖、しょうゆ、でんぷん	752 26.2	
		ツナピラフ	(ツナピラフ) 米、オリーブ油、にんじん、玉ねぎ、まぐろ油漬、ホールコーン、枝豆、黒こしょう、しょうゆ		
		乳酸菌飲料	鶏肉のから揚げサルサソース 鶏肉、白こしょう、でんぷん、米ぬか油、ピーマン、パプリカ、トマト水煮、にんにく、玉ねぎ、トマトケチャップ、三温糖、レモン汁、オリーブ油、チリパウダー、一味唐辛子		
18	木	豚肉と野菜のスープ/ブロッコリー入りピクルスサラダ	豚肉、米ぬか油、キャベツ、大根、小松菜、白こしょう、しょうゆ/ブロッコリー、じゃが芋、にんじん、オリーブ油、酢、三温糖、にんにく、きゅうり	772 28.9	
		ご飯	鯖のおろしだれ 鯖、米ぬか油、大根、三温糖、しょうゆ、でんぷん		
		牛乳	さつま芋の味噌汁 ごぼう、米ぬか油、玉ねぎ、さつま芋、小松菜、油揚げ、みそ、しょうゆ		
		春菊入りごま和え	春菊、白菜、にんじん、ごま、しょうゆ、三温糖		

※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。

1月の献立

Aブック

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
19	金	シナモン揚げパン	(シナモン揚げパン)	779 27.3	1月24日(水)～30日(火) 「全国学校給食週間」 学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、提供したのが始まりとされています。全国学校給食週間では、学校給食の意義や役割について理解を高め、関心を深めることを目的としています。それにちなみ、東京産や府中産の食材を使用した献立を提供します。 26日(金) 東京牛乳  多摩地域の酪農家から集めた生乳でつくられた牛乳です。 おさかなバーグ  東京都八丈島・三宅島で水揚げされた「あじ」を使います。 具だくさん味噌汁 府中産の野菜を多く使います。 31日(水) あしたばパン  東京都八丈島産のあしたばを使用したパンです。 タアサイ入りスープ 府中産のタアサイを入れた洋風のスープです。
		牛乳	コーン入りシチュー		
			カラフルソテー		
22	月	セルフサンド	(フランクチリソース)	807 28.2	
		(フレッシュパン・フランクチリソース)	白菜とかぶのスープ		
		牛乳	ジャーマンポテト		
23	火	けんちんうどん	(けんちんうどん)	747 32.5	
		牛乳	にぎすのから揚げ		
		もち十六穀米おにぎり	江戸菜入りゆで野菜(かんきつドレ)		
24	水	きつね丼	(麦ご飯/きつね丼の具)	810 33.2	
		牛乳	五目汁		
			めかぶ入り土佐酢和え		
25	木	根菜カレーライス(ご飯)	(根菜カレーライスの具)	818 26.4	
		牛乳	ウインナー入りソテー		
26	金	ご飯	おさかなバーグ	774 35.3	
		東京牛乳	具だくさん味噌汁		
			米粉麺入りサラダ		
29	月	ご飯	いかの甘酢あん	764 37.2	
		牛乳	うずら卵入りおでん		
			海藻サラダ		
30	火	ご飯	豚肉と生揚げの味噌炒め	785 34.4	
		牛乳	にら玉スープ		
			ミックスフルーツ(もも・りんご・みかん)		
31	水	あしたばパン	マカロニグラタン	816 30.5	
		ミルクコーヒー	タアサイ入りスープ		

※教職員の2月分給食費の納付期限(口座振替日)は、1月31日(水)です。1月29日(月)までに預金残高の確認をお願いいたします。

1月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	宮城	みかん	長崎・静岡	にんじん	埼玉・千葉・東京
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・岩手・静岡・新潟・北海道・東京	ぽんかん	愛媛	タアサイ	茨城・東京
牛肉	青森・宮城	さつまいも	茨城	ねぎ	千葉・東京
豚肉	茨城・埼玉・青森他	里芋	愛媛・埼玉・東京他	れんこん	茨城
鶏肉	岩手	じゃが芋	鹿児島・長崎	キャベツ	茨城・東京
むろあじミンチ	八丈島・三宅島	かぶ	千葉	小松菜	茨城・東京
鯖	ノルウェー	ごぼう	青森	しゅんぎく	群馬・千葉他
にぎす	新潟	大根	神奈川・東京	白菜	茨城・東京
ブリ	北海道	玉ねぎ	北海道	ブロッコリー	浜松・東京

今月の平均	
エネルギー(kcal)	781
たんぱく質(g)	31.2

今月の府中産の食材は、キャベツ、大根、にんじん、しいたけ、タアサイ、ミニトマト、ねぎ、白菜、小松菜、ブロッコリー、里芋、農工大の食材は、みそ、白菜 を使用する予定です。



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



1月の献立

中学校

Bブロック
一
二
五
七
十
浅間中



皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのことと存じます。

日ごろより、学校給食の運営にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

学校給食は、子どもたちの健全な発達を助け、食事マナーや伝統的な食文化について理解を深め、望ましい食習慣を身に付けるとともに、食に関わる人々への感謝の心を育むなどの意義をもつものです。

学校給食センターでは、今年も、児童・生徒に喜んでもらえるよう、国内産の食材を基本とした手作り給食に努めるとともに、旬の食材を積極的に取り入れ、安全・安心でおいしい給食の提供に努めてまいります。

最後に、皆様のご多幸とご健勝を心よりお祈り申し上げ、挨拶とさせていただきます。

府中市教育委員会

教育長 酒井 泰



日	曜	献立名	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
10	水	ココアパン	ハニーマスタードチキン	鶏肉、しょうゆ、はちみつ、白こしょう、粒マスタード、米ぬか油	794 35.0	3学期の給食が始まります！ 給食センターでは、今年も安全・安心でおいしい給食を作ります。どうぞよろしくお願ひいたします。 11日(木) 丸餅雑煮 1月11日の鏡開きにちなんで、丸餅の入った雑煮を提供します。 リクエスト給食 3年生を対象に、もう一度食べたい給食のアンケートを実施しました。上位の献立が3学期に登場します。お楽しみに！ 12日(金) 第8位「豚キムチ丼」 18日(木) 第2位「揚げパン」 第5位「シチュー」 26日(金) 第3位「カレーライス」
		牛乳	豆入りポテトスープ	豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、いんげん豆、青大豆、えのきたけ、白こしょう、しょうゆ		
			ツナフレンチサラダ	キャベツ、にんじん、ほうれん草、パプリカ、まぐろ油漬、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう		
11	木	ご飯	肉豆腐	豚肉、牛肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、しらたき、しいたけ、豆腐、枝豆、ねぎ、三温糖、しょうゆ	769 30.1	
		牛乳	丸餅雑煮	鶏肉、米ぬか油、大根、にんじん、小松菜、糸みつば、ちらし蒲鉾、丸餅、しょうゆ		
12	金	豚キムチ丼(ご飯)	(豚キムチ丼の具)	豚肉、米ぬか油、白菜、玉ねぎ、にら、にんじん、白菜キムチ、にんにく、しょうが、しょうゆ、ごま油、トウバンジャン	760 31.2	
		牛乳	韓国風スープ	鶏肉、米ぬか油、にんじん、チンゲン菜、トッポギ、たけのこ、きくらげ、しょうゆ、白こしょう		
			切干大根入りサラダ	切干大根、わかめ、パプリカ、きゅうり、もやし、酢、三温糖、米ぬか油、ごま油、しょうゆ、ごま		
15	月	ご飯	ぶりの味噌だれ	ぶり、でんぷん、米ぬか油、みそ、しょうゆ、三温糖	766 33.1	
		牛乳	すまし汁	油揚げ、白菜、ねぎ、小松菜、しょうゆ		
			五目きんぴら	豚肉、ごぼう、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、れんこん、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子		
16	火	ツナピラフ	(ツナピラフ)	米、オリーブ油、にんじん、玉ねぎ、まぐろ油漬、ホールコーン、枝豆、黒こしょう、しょうゆ	752 26.2	
		乳酸菌飲料	鶏肉のから揚げサルサソース	鶏肉、白こしょう、でんぷん、米ぬか油、ピーマン、パプリカ、トマト水煮、にんにく、玉ねぎ、トマトケチャップ、三温糖、レモン汁、オリーブ油、チリパウダー、一味唐辛子		
			豚肉と野菜のスープ/ブロッコリー入りピクルスサラダ	豚肉、米ぬか油、キャベツ、大根、小松菜、白こしょう、しょうゆ/ブロッコリー、じゃが芋、にんじん、オリーブ油、酢、三温糖、にんにく、きゅうり		
17	水	ご飯	生揚げのごまだれ2個	生揚げ、三温糖、しょうゆ、ごま、でんぷん	778 28.9	
		牛乳	玄米団子汁	鶏肉、米ぬか油、にんじん、白菜、しめじ、玄米団子、こねぎ、しょうゆ		
		ぶどうゼリー	根菜そぼろ煮	豚肉、米ぬか油、にんじん、じゃが芋、大根、ごぼう、さつま揚げ、枝豆、三温糖、しょうゆ、でんぷん		
18	木	シナモン揚げパン	(シナモン揚げパン)	マーガリンパン、米ぬか油、グラニュー糖、シナモン	779 27.3	
		牛乳	コーン入りシチュー	鶏肉、クリームコーン、ホールコーン、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、米ぬか油、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、白こしょう、ローレル		
			カラフルソテー	ハム、米ぬか油、キャベツ、にんじん、パプリカ、小松菜、白こしょう、しょうゆ		

※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。

1月の献立

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	
19	金	ご飯	鯖のおろしだれ	772 28.9	1月24日(水)～30日(火) 「全国学校給食週間」 学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、提供したのが始まりとされています。全国学校給食週間では、学校給食の意義や役割について理解を高め、関心を深めることを目的としています。それにちなみ、東京産や府中産の食材を使用した献立を提供します。 24日(水) あしたばパン 東京都八丈島産のあしたばを使用したパンです。 タアサイ入りスープ 府中産のタアサイを入れた洋風のスープです。 25日(木) 東京牛乳 多摩地域の酪農家から集めた生乳でつくられた牛乳です。 おさかなバーグ 東京都八丈島・三宅島で水揚げされた「あじ」を使います。 具だくさん味噌汁 府中産の野菜を多く使います。	
		牛乳	さつまいの味噌汁			ごぼう、米ぬか油、玉ねぎ、さつまい、小松菜、油揚げ、みそ、しょうゆ
			春菊入りごま和え			春菊、白菜、にんじん、ごま、しょうゆ、三温糖
22	月	ご飯	いかの甘酢あん	764 37.2		
		牛乳	うずら卵入りおでん			竹輪、揚ボール、がんもどき、こんにゃく、大根、にんじん、昆布、うずら卵、しょうゆ、三温糖
			海藻サラダ			サラダ海藻6種、キャベツ、さやいんげん、にんじん、枝豆、しょうゆ、三温糖、酢、米ぬか油
23	火	ご飯	豚肉と生揚げの味噌炒め	785 34.4		
		牛乳	にら玉スープ			鶏肉、米ぬか油、卵、にら、もやし、にんじん、しょうゆ、白こしょう、でんぷん
			ミックスフルーツ(もも・りんご・みかん)			黄桃、りんご、みかん
24	水	あしたばパン	マカロニグラタン	816 30.5		
		ミルクコーヒー	タアサイ入りスープ		ベーコン、米ぬか油、白菜、タアサイ、にんじん、白こしょう、しょうゆ	
25	木	ご飯	おさかなバーグ	774 35.3		
		東京牛乳	具だくさん味噌汁		豚肉、米ぬか油、にんじん、大根、白菜、しいたけ、ねぎ、みそ、しょうゆ	
			米粉麺入りサラダ		米粉麺、米ぬか油、にんじん、小松菜、ホールコーン、酢、しょうゆ、三温糖、ごま油	
26	金	根菜カレーライス(ご飯)	(根菜カレーライスの具)	818 26.4		
		牛乳	ウインナー入りソテー		ウインナー、米ぬか油、キャベツ、にんじん、エリンギ、白こしょう、しょうゆ	
29	月	セルフサンド	(フランクチリソース)	807 28.2		
		(フレッシュパン・フランクチリソース)	白菜とかぶのスープ		鶏肉、米ぬか油、白菜、かぶ、にんじん、白こしょう、ローレル、しょうゆ	
		牛乳	ジャーマンポテト		じゃが芋、ベーコン、ホールコーン、玉ねぎ、黒こしょう、米ぬか油	
30	火	けんちんうどん	(けんちんうどん)	747 32.5		
		牛乳	にぎすのから揚げ		にぎす、白こしょう、でんぷん、米ぬか油	
		もち十六穀米おにぎり	江戸菜入りゆで野菜(かんきつドレ)		江戸菜、にんじん、こんにゃく、キャベツ、えのきたけ	
31	水	きつね丼	(麦ご飯/きつね丼の具)	810 33.2		
		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、小松菜、みそ、しょうゆ、一味唐辛子	
			めかぶ入り土佐酢和え		めかぶ、きゅうり、白菜、にんじん、しょうゆ、三温糖、酢、おおか	

※教職員の2月分給食費の納付期限(口座振替日)は、1月31日(水)です。1月29日(月)までに預金残高の確認をお願いいたします。

1月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	宮城	みかん	長崎・静岡	にんじん	埼玉・千葉・東京
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・岩手・静岡・新潟・北海道・東京	ぽんかん	愛媛	タアサイ	茨城・東京
牛肉	青森・宮城	さつまい	茨城	ねぎ	千葉・東京
豚肉	茨城・埼玉・青森他	里芋	愛媛・埼玉・東京他	れんこん	茨城
鶏肉	岩手	じゃが芋	鹿児島・長崎	キャベツ	茨城・東京
むろあじミンチ	八丈島・三宅島	かぶ	千葉	小松菜	茨城・東京
鯖	ノルウェー	ごぼう	青森	しゅんぎく	群馬・千葉他
にぎす	新潟	大根	神奈川・東京	白菜	茨城・東京
ブリ	北海道	玉ねぎ	北海道	ブロッコリー	浜松・東京

今月の平均	
エネルギー(kcal)	781
たんぱく質(g)	31.2

今月の府中産の食材は、
 キャベツ、大根、にんじん、しいたけ
 タアサイ、ミニトマト、ねぎ、白菜
 小松菜、ブロッコリー、里芋、
 農工大の食材は、
 みそ、白菜 を使用する予定です。



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