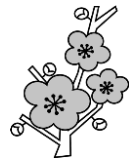


府中市立学校給食センター 献立表



発行日:令和6年1月29日



2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	木	ご飯	いわしのかば焼き風	748 30.2	1日(木) 節分献立  2月3日は節分です。 1年の無事や健康を願って、豆をまいたり、いわしの頭を玄関に飾る風習があります。それにちなみ、「いわしのかば焼き風」と鬼の形のちらしかまぼこと大豆を使った「節分サラダ」を提供します。
		牛乳	府中産汁		
		りんごゼリー	節分サラダ		
2	金	ご飯	鶏肉の照焼	755 31.0	
		牛乳	だまこ汁		
			じゃこ入り野菜炒め		
5	月	ご飯	ホイコーロー	753 33.1	
		牛乳	サーラータン		
6	火	きな粉揚げパン	(きな粉揚げパン)	754 30.5	5日(月) せとか  今が旬の果物です。皮が薄くてむきやすく、みずみずしいかんきつ類です。
		牛乳	いか入りトマトシチュー		
			ハム入りフレンチサラダ		
7	水	ご飯	生揚げの肉味噌だれ2個	741 31.1	
		牛乳	鶏肉と野菜のスープ		
			米粉麺入り炒め物		
8	木	カツカレーライス(ご飯)	(カレーライスの具/ヒレカツ)	809 29.3	8日(木) 受験生応援献立 「受験に勝つ」ようにと願いをこめて、カレーライスにヒレカツをつけた「カツカレーライス」にします。しっかり食べて体調を整えましょう。
		乳酸菌飲料	ほうれん草入りカラフルサラダ(たまねぎドレ)		
9	金	そばろ丼(ご飯)	(そばろ丼の具)	759 33.0	
		牛乳	かぼちゃの味噌汁		
			野菜の梅和え		
13	火	チョコデニッシュパン	ハンバーグデミグラスソース	827 29.0	バレンタイン献立 13日(火) チョコデニッシュパン チョコチップが入ったハート型のデニッシュパンを提供します。
		牛乳	鶏肉と大根のスープ		
			グリーンサラダ		
14	水	ビビンバ(ご飯)	(ビビンバの具)	824 32.3	
		牛乳/ミニトマト2個	華風コーンスープ		
15	木	ご飯	鯖の味噌煮風	806 32.3	
		牛乳	豚ごぼう汁		
			大根きんぴら		
16	金	炊き込みピラフ	(炊き込みピラフ)	781 30.3	14日(水) ミニエクレア チョコレートがコーティングされた「ミニエクレア」を提供します。お楽しみに！
		牛乳	鶏肉のペッパー揚げ/ポトフ		
			海藻入りサラダ		




※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。

2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	
19	月	カレーうどん	(カレーうどんの具) うどん、米ぬか油、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、油揚げ、ねぎ、小松菜、なると、しょうゆ、三温糖、カレー粉、でんぷん	742 30.2	リクエスト給食 1月に引き続き、3年生のリクエスト上位のメニューが登場します！ 6日(火) 第2位「きな粉揚げパン」  第5位「いか入りトマトシチュー」 8日(木) 第3位「カツカレーライス」  13日(火) 第10位「ハンバーグデミグラスソース」 14日(水) 第9位「ビビンバ」  今月の府中産は、小松菜、白菜、大根、ブロッコリー、ねぎ、キャベツ、しいたけ、にんじん、ミニトマト、農工大の食材は、みそ、大根、を使用する予定です。	
		牛乳	わかさぎのから揚げ			わかさぎ、でんぷん、白こしょう、米ぬか油
		塩おにぎり	うど入りごま和え			うど、キャベツ、にんじん、こんにゃく、ごま、しょうゆ、三温糖
20	火	あぶら麩井(ご飯)	(あぶら麩井の具) 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	746 31.2		
		牛乳	たこ団子汁			たこ団子、白菜、にんじん、小松菜、ねぎ、しょうが、しょうゆ、でんぷん
			こんにゃく入りゆで野菜(ゆずポン酢)			大根、きゅうり、こんにゃく、枝豆、ゆずポン酢
21	水	人参パン	鮭のオニオンマスタードソース	834 39.1		
		牛乳	パンプキンポタージュ		鶏肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、じゃが芋、かぼちゃ、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、白こしょう	
			ブロッコリーとウインナーのソテー		ウインナー、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、白こしょう、しょうゆ	
22	木	ご飯	麻婆豆腐	729 32.5		
		牛乳	わかめスープ		鶏肉、米ぬか油、わかめ、白菜、ねぎ、えのきたけ、しょうゆ、白こしょう	
26	月	ねぎ塩豚丼	(麦ご飯/ねぎ塩豚丼の具) 米、麦/豚肉、しょうが、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、白菜、にんじん、米ぬか油、塩麴、黒こしょう、ごま油、でんぷん	772 32.5		
		牛乳	かぶの味噌汁		かぶ、わかめ、えのきたけ、油揚げ、みそ、しょうゆ	
			いかとチンゲン菜の和え物		いか、チンゲン菜、キャベツ、にんじん、もやし、にんにく、しょうゆ、三温糖、ごま油	
27	火	ご飯	ジャンボ揚げ餃子	749 30.4		
		牛乳	ウースタン		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、でんぷん	
			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	
28	水	豆乳パン	ソーセージオムレツ	779 30.1		
		みかんジャム	ポテトスープ		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	
		ドリンクヨーグルト	ツナ入りサラダ		まぐろ油漬、キャベツ、きゅうり、パプリカ、酢、三温糖、白こしょう、米ぬか油	
29	木	わかめご飯	(わかめご飯)/根菜の味噌汁	752 33.5		
		牛乳	生揚げ入り五目旨煮		生揚げ、豚肉、米ぬか油、白菜、にんじん、たけのこ、しいたけ、さやいんげん、三温糖、しょうゆ、でんぷん	
			切干大根ナムル		切干大根、ハム、小松菜、パプリカ、酢、しょうゆ、三温糖、ごま油、ごま	

※教職員の3月分給食費の納付期限(口座振替日)は、2月29日(木)です。2月27日(火)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)	771
たんぱく質(g)	31.7



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。

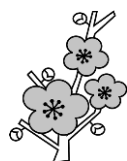
問い合わせ先 Tel 042(366)8374

2月の主な使用食材の予定産地(中学校)

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	秋田	わかさぎ	カナダ	キャベツ	愛知・東京
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・岩手・静岡・愛知・北海道	せとか	愛媛	小松菜	東京・埼玉
牛肉	佐賀他	いちご	静岡・栃木他	ミニトマト	熊本・東京
豚肉	茨城・埼玉・青森他	里芋	埼玉	ねぎ	千葉・東京
鶏肉	山梨・岩手	じゃが芋	鹿児島・長崎	白菜	茨城・東京
いわし	石川他	ごぼう	青森	ほうれん草	埼玉・東京
ちりめんじゃこ	兵庫	大根	神奈川・東京	ブロッコリー	静岡・愛知・香川他
鮭	北海道	玉ねぎ	北海道	うど	東京・栃木他
鯖	ノルウェー・アイルランド	にんじん	東京・千葉	チンゲン菜	千葉・茨城

府中市立学校給食センター 献立表

発行日：令和6年1月29日



2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	木	ご飯	ホイコーロー	753 33.1	1日(木) せとか 今が旬の果物です。 皮が薄くてむきやすく、 みずみずしいかんきつ類 です。	
		牛乳	サーラータン			鶏肉、米ぬか油、豆腐、しいたけ、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、しょうゆ、黒こしょう、でんぷん、酢、ごま油
2	金	ご飯	いわしのかば焼き風	748 30.2	2日(金) 節分献立 2月3日は節分です。 1年の無事や健康を願っ て、豆をまいたり、いわ しの頭を玄関に飾る風習 があります。それにちな み、「いわしのかば焼き 風」と鬼の形のちらしか まぼこと大豆を使った 「節分サラダ」を提供し ます。	
		牛乳	府中産汁			鶏肉、米ぬか油、里芋、にんじん、大根、小松菜、しいたけ、みそ、しょうゆ
		りんごゼリー	節分サラダ			ちらし蒲鉾、大豆、白菜、きゅうり、こんにゃく、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、しょうゆ、白こしょう、粉かつお
5	月	ご飯	鶏肉の照焼	755 31.0	9日(金) 受験生応援献立 「受験に勝つ」ようにと 願いをこめて、カレーラ イスにヒレカツをつけた 「カツカレーライス」に します。しっかり食べて 体調を整えましょう。	
		牛乳	だまこ汁			豚肉、米ぬか油、にんじん、大根、だまこ餅、えのきたけ、こねぎ、しょうゆ
			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
6	火	ご飯	生揚げの肉味噌だれ2個	741 31.1	「受験に勝つ」ようにと 願いをこめて、カレーラ イスにヒレカツをつけた 「カツカレーライス」に します。しっかり食べて 体調を整えましょう。	
		牛乳	鶏肉と野菜のスープ			鶏肉、米ぬか油、にんじん、白菜、じゃが芋、小松菜、白こしょう、しょうゆ
			米粉麺入り炒め物			米粉麺、牛肉、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きくらげ、ピーマン、しょうゆ、オイスターソース、三温糖、白こしょう、ごま油
7	水	きな粉揚げパン	(きな粉揚げパン)	754 30.5	「受験に勝つ」ようにと 願いをこめて、カレーラ イスにヒレカツをつけた 「カツカレーライス」に します。しっかり食べて 体調を整えましょう。	
		牛乳	いか入りトマトシチュー			豚肉、セロリー、米ぬか油、いか、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、トマト水煮缶、トマトケチャップ、中濃ソース、小麦粉、バター、ローレル、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、ホールコーン、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう
8	木	そばろ丼(ご飯)	(そばろ丼の具)	759 33.0	「受験に勝つ」ようにと 願いをこめて、カレーラ イスにヒレカツをつけた 「カツカレーライス」に します。しっかり食べて 体調を整えましょう。	
		牛乳	かぼちゃの味噌汁			かぼちゃ、油揚げ、玉ねぎ、みそ、しょうゆ
			野菜の梅和え			小松菜、白菜、にんじん、こんにゃく、梅肉、しょうゆ、三温糖、米ぬか油、粉かつお
9	金	カツカレーライス(ご飯)	(カレーライスの具/ヒレカツ)	809 29.3	「受験に勝つ」ようにと 願いをこめて、カレーラ イスにヒレカツをつけた 「カツカレーライス」に します。しっかり食べて 体調を整えましょう。	
		乳酸菌飲料				豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、小麦粉、バター、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、しょうゆ、白こしょう、ガラムマサラ、ローレル、三温糖/豚肉、白こしょう、小麦粉、パン粉、米ぬか油
13	火	ビビンバ(ご飯)	(ビビンバの具)	824 32.3	13日(火) ミニエクレア チョコレートがコー ティングされた「ミニエ クレア」を提供します。 お楽しみに！	
		牛乳/ミニトマト2個				豚肉、米ぬか油、白菜、小松菜、えのきたけ、にら、にんじん、ぜんまい、白菜キムチ、ごま、にんにく、しょうが、三温糖、コチジャン、しょうゆ、一味唐辛子、ごま油
		ミニエクレア	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
14	水	チョコデニッシュパン	ハンバーグデミグラスソース	827 29.0	14日(水) チョコデニッシュパン チョコチップが入った ハート型のデニッシュパ ンを提供します。	
		牛乳	鶏肉と大根のスープ			牛肉、豚肉、豆腐、玉ねぎ、パン粉、白こしょう、セイジ、ナツメグ、しょうゆ、米ぬか油、三温糖、デミグラスソース、トマトケチャップ
			グリーンサラダ			セロリー、鶏肉、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
15	火	炊き込みピラフ	(炊き込みピラフ)	781 30.3	14日(水) チョコデニッシュパン チョコチップが入った ハート型のデニッシュパ ンを提供します。	
		牛乳	鶏肉のペッパー揚げ/ポトフ			米、オリーブ油、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、ハム、白こしょう、パセリ
			海藻入りサラダ			鶏肉、しょうゆ、にんにく、しょうが、でんぷん、黒こしょう、米ぬか油/ウインナー、玉ねぎ、米ぬか油、セロリー、にんじん、じゃが芋、白こしょう、しょうゆ
16	水	ご飯	鯖の味噌煮風	806 32.3	14日(水) チョコデニッシュパン チョコチップが入った ハート型のデニッシュパ ンを提供します。	
		牛乳	豚ごぼう汁			キャベツ、きゅうり、パプリカ、サラダ海藻6種、米ぬか油、酢、三温糖、しょうゆ
			大根きんぴら			鯖、米ぬか油、みそ、三温糖、しょうゆ、しょうが、でんぷん
			豚肉、米ぬか油、生揚げ、ごぼう、にんじん、しいたけ、こんにゃく、ねぎ、しょうゆ			
			大根、にんじん、さつま揚げ、さやいんげん、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子、ごま			




※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。

2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	
19	月	ご飯	豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、ねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、一味唐辛子、トーバンジャン、しょうゆ、みそ、ごま油、三温糖、でんぷん、ラー油	729 32.5	リクエスト給食 1月に引き続き、3年生のリクエスト上位のメニューが登場します！ 7日(水) 第2位「きな粉揚げパン」  第5位「いかりりトマトシチュー」 9日(金) 第3位「カツカレーライス」  13日(火) 第9位「ビビンバ」 14日(水) 第10位「ハンバーグデミグラスソース」 	
		牛乳				鶏肉、米ぬか油、わかめ、白菜、ねぎ、えのきたけ、しょうゆ、白こしょう
		いちご3個				鶏肉、米ぬか油、わかめ、白菜、ねぎ、えのきたけ、しょうゆ、白こしょう
20	火	豆乳パン	卵、生クリーム、ソーセージ、玉ねぎ、マッシュルーム、にんじん、米ぬか油、白こしょう	779 30.1	第10位「ハンバーグデミグラスソース」 今月の府中産は、小松菜、白菜、大根、ブロッコリー、ねぎ、キャベツ、しいたけ、にんじん、ミニトマト、農工大の食材は、みそ、大根、を使用する予定です。	
		みかんジャム	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			
		ドリンクヨーグルト	まぐろ油漬、キャベツ、きゅうり、パプリカ、酢、三温糖、白こしょう、米ぬか油			
21	水	わかめご飯	(わかめご飯)／根菜の味噌汁	75.2 33.5	今月の府中産は、小松菜、白菜、大根、ブロッコリー、ねぎ、キャベツ、しいたけ、にんじん、ミニトマト、農工大の食材は、みそ、大根、を使用する予定です。	
		牛乳	生揚げ入り五目旨煮			
			切干大根ナムル			
22	木	カレーうどん	(カレーうどんの具)	742 30.2	今月の府中産は、小松菜、白菜、大根、ブロッコリー、ねぎ、キャベツ、しいたけ、にんじん、ミニトマト、農工大の食材は、みそ、大根、を使用する予定です。	
		牛乳	わかさぎのから揚げ			
		塩おにぎり	うどん、キャベツ、にんじん、こんにゃく、ごま、しょうゆ、三温糖			
26	月	ねぎ塩豚丼	(麦ご飯／ねぎ塩豚丼の具)	772 32.5	今月の府中産は、小松菜、白菜、大根、ブロッコリー、ねぎ、キャベツ、しいたけ、にんじん、ミニトマト、農工大の食材は、みそ、大根、を使用する予定です。	
		牛乳	かぶの味噌汁			
			いかとチンゲン菜の和え物			
27	火	ご飯	ジャンボ揚げ餃子	749 30.4	今月の府中産は、小松菜、白菜、大根、ブロッコリー、ねぎ、キャベツ、しいたけ、にんじん、ミニトマト、農工大の食材は、みそ、大根、を使用する予定です。	
		牛乳	ウースータン			
			華風漬			
28	水	あぶら麩丼(ご飯)	(あぶら麩丼の具)	746 31.2	今月の府中産は、小松菜、白菜、大根、ブロッコリー、ねぎ、キャベツ、しいたけ、にんじん、ミニトマト、農工大の食材は、みそ、大根、を使用する予定です。	
		牛乳	たこ団子汁			
			こんにゃく入りゆで野菜(ゆずポン酢)			
29	木	人参パン	鮭のオニオンマスタードソース	834 39.1	今月の府中産は、小松菜、白菜、大根、ブロッコリー、ねぎ、キャベツ、しいたけ、にんじん、ミニトマト、農工大の食材は、みそ、大根、を使用する予定です。	
		牛乳	パンプキンポタージュ			
			ブロッコリーとウインナーのソテー			

※教職員の3月分給食費の納付期限(口座振替日)は、2月29日(木)です。2月27日(火)までに預金残高の確認をお願いいたします。

2月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	秋田	わかさぎ	カナダ	キャベツ	愛知・東京
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・岩手・静岡・愛知・北海道	せとか	愛媛	小松菜	東京・埼玉
牛肉	佐賀他	いちご	静岡・栃木他	ミニトマト	熊本・東京
豚肉	茨城・埼玉・青森他	里芋	埼玉	ねぎ	千葉・東京
鶏肉	山梨・岩手	じゃが芋	鹿児島・長崎	白菜	茨城・東京
いわし	石川他	ごぼう	青森	ほうれん草	埼玉・東京
ちりめんじゃこ	兵庫	大根	神奈川・東京	ブロッコリー	静岡・愛知・香川他
鮭	北海道	玉ねぎ	北海道	うど	東京・栃木他
鯖	ノルウェー・アイルランド	にんじん	東京・千葉	チンゲン菜	千葉・茨城

今月の平均	
エネルギー(kcal)	771
たんぱく質(g)	31.7



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