

府中市立学校給食センター 献立表

発行日：令和7年2月26日



3月の献立

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
3	月	ご飯	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、三温糖、しょうゆ、みそ	756 29.8	生徒考案の献立を 提供します！ 今月も府中第四中学校 の1年生が考えてくれた 献立を提供します。お楽 しみに！ 4日(火) 12日(水) 13日(木) 
		牛乳				
		デコポン	だまこ汁	だまこ餅、鶏肉、白菜、にんじん、えのきたけ、小松菜、しょうゆ		
4	火	ご飯	五目つくね	鶏肉、豆腐、しいたけ、にんじん、ねぎ、たけのこ、ひじき、しょうが、パン粉、しょうゆ、ごま油、でんぷん、米ぬか油、三温糖	761 29.4	
		牛乳	野菜の味噌汁	大根、玉ねぎ、にんじん、わかめ、こんにゃく、みそ、しょうゆ		
			フルーツポンチ(みかん・りんご・もも)	みかん、りんご、黄桃、白桃		
5	水	鮭ちらし寿司	(酢飯・鮭ちらし寿司の具)	米、三温糖、酢／鮭、米ぬか油、鶏肉、れんこん、かんぴょう、にんじん、しいたけ、グリーンピース、酢、三温糖、しょうゆ	768 30.8	
		牛乳	すまし汁	白菜、にんじん、たけのこ、ねぎ、しょうゆ		
		三色だんご	生揚げ入りごま和え	生揚げ、こんにゃく、キャベツ、みそ、三温糖、しょうゆ、ごま		
6	木	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	773 29.9	2月に提供していない リクエスト上位の料理が 登場します。 7日(金) 
		牛乳	クリームシチュー	鶏肉、米ぬか油、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、白こしょう、ローレル		
			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		
7	金	ジャージャー麺	(ジャージャー麺)	中華麺、米ぬか油、牛肉、豚肉、にんにく、しょうが、トーバンジャン、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、三温糖、しょうゆ、テンメンジャン、みそ、ねぎ、ごま油、でんぷん	828 30.7	第1位 「ジャージャー麺」 第4位「大学芋」 11日(火) 
		ドリンクヨーグルト	大学芋	さつま芋、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、水あめ、ごま		
			いか入りゆで野菜(中華ドレ)	いか、小松菜、もやし、にんじん、中華ドレッシング		
10	月	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	859 26.3	第5位 「鶏肉のから揚げ」 12日(水) 第8位 「マカロニグラタン」 
		牛乳	ツナ入り野菜ソテー	まぐろ油漬、エリンギ、にんじん、ホールコーン、にんにく、米ぬか油、小松菜、キャベツ、白こしょう、しょうゆ		
			レモンゼリー	レモンゼリー		
11	火	赤飯／ごま塩	(赤飯)／鶏肉のから揚げ	米、もち米、ささげ／鶏肉、白こしょう、しょうゆ、にんにく、しょうが、でんぷん、米ぬか油	780 29.0	14日(金) 第10位「ビビンバ」 
		牛乳	お祝い汁	白菜、にんじん、こねぎ、しいたけ、えのきたけ、なると、ちらし蒲鉾、しょうゆ		
		米粉のブルーベリータルト	野菜の辛子酢和え	キャベツ、小松菜、にんじん、昆布、洋辛子、しょうゆ、酢、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。

保護者の方へ

今年度も給食センターの運営にご理解・ご協力
いただき誠にありがとうございました。

今後も、安全・安心でおいしい給食づくりに加え、
食育の観点からも多くの情報を発信していきます。給
食を通して、多くの方の食生活に少しでもお役に立て
れば幸いです。

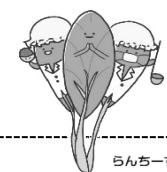
給食センター職員一同

ご卒業おめでとうございます！

3年生の皆さんは、今月で府中市の給食ともお別れになります。9年間の給食
から、どのようなことを感じ、学ぶことができましたか？

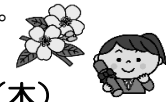
これからは、自分自身で食べ物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えて
くると思います。給食で学んだことを生かして、
今後の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

Aブロック
三中
四中
六中
八中
九中



3月の献立

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
12	水	マーブルパン	マカロニグラタン	マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、米ぬか油、白こしょう、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、チーズ、パン粉、パセリ	822 27.3	11日(火) 卒業祝い献立 
		豆乳飲料(いちご)	ミネストローネ	豚肉、セロリー、玉ねぎ、米ぬか油、にんじん、かぶ、トマト水煮、トマトピューレ、トマトケチャップ、白こしょう、三温糖		
			グリーンサラダ(かんきつドレ)	キャベツ、きゅうり、小松菜、かんきつドレッシング		
13	木	ご飯	さわらの味噌だれ	さわら、米ぬか油、みそ、三温糖、しょうゆ、しょうが、でんぷん	765 36.7	卒業する3年生へお祝いの気持ちを込めて提供します。お祝い事で食べる「赤飯」や、桜型のかまぼこと「祝」文字入りのなるとが入った「お祝い汁」、「米粉のブルーベリータルト」などが登場します。 
		牛乳	菜花入りすまし汁	油揚げ、はんぺんあられ、たけのこ、ねぎ、かきな、しょうゆ		
			肉じゃが	豚肉、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、枝豆、三温糖、しょうゆ		
14	金	びびんバ(ご飯)	(びびんバの具)	豚肉、牛肉、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	819 30.9	13日(木) 「さわらの味噌だれ」 「菜花入りすまし汁」 春が旬の食材である「さわら」と「菜花」を使用した献立です。 
		牛乳	華風スープ	鶏肉、ねぎ、じゃが芋、たけのこ、しょうゆ、白こしょう、ごま油		
			海藻入りビーンズサラダ(たまねぎドレ)	サラダ海藻6種、キャベツ、こんにゃく、ミックスビーンズ4種、たまねぎドレッシング		
17	月	豚丼	(麦ご飯／豚丼の具)	米、麦／豚肉、玉ねぎ、ねぎ、しらたき、三温糖、しょうゆ	783 34.3	
		牛乳	鶏ごぼう汁	鶏肉、ごぼう、米ぬか油、油揚げ、にんじん、白菜、小松菜、しょうゆ、でんぷん		
			切干大根甘酢和え	切干大根、にんじん、きゅうり、酢、三温糖、米ぬか油		
18	火	ご飯	鯖のごまだれ焼	鯖、米ぬか油、ごま、三温糖、しょうゆ、でんぷん	771 31.6	
		牛乳	なめこ入り味噌汁	なめこ、豆腐、大根、ねぎ、みそ、しょうゆ		
			野菜の塩麴炒め	ベーコン、米ぬか油、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、パプリカ、しょうが、塩麴		

3月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	千葉	デコポン	愛媛	ねぎ	東京・茨城・千葉
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・岩手・静岡・新潟・北海道	じゃが芋	北海道	ブロッコリー	愛知
牛肉	北海道他	かぶ	千葉	れんこん	茨城
豚肉	茨城・千葉・埼玉・群馬他	ごぼう	青森	キャベツ	愛知
鶏肉	岩手・宮崎他	しょうが	熊本	白菜	東京・群馬・茨城他
鮭	北海道他	大根	東京・神奈川	小松菜	東京・埼玉
鯖	ノルウェー・アイスランド	玉ねぎ	北海道	かきな	群馬・千葉他
さわら	韓国	にんじん	徳島	ブロッコリー	愛知
いか	南太平洋	にんにく	青森	胡瓜	群馬・千葉

今月の平均	
エネルギー(kcal)	790
たんぱく質(g)	30.6

今月の府中産の食材は、
小松菜、ねぎ、白菜
農工大の食材は、
みそ
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。



※教職員の年度調整分給食費の納付期限(口座振替日)は、3月31日(月)です。3月27日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。
本内容に関するお問い合わせは、学校給食センター給食費担当(366-8375)へ。

問い合わせ先 Tel 042(366)8374

府中市立学校給食センター 献立表

発行日：令和7年2月26日



3月の献立

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	
3	月	ご飯	鯖のごまだれ焼	鯖、米ぬか油、ごま、三温糖、しょうゆ、でんぶん	771 31.6	生徒考案の献立を 提供します！ 今月も府中第四中学校 の1年生が考えてくれた 献立を提供します。お楽 しみに！ 11日(火) 14日(金) 17日(月) 	
		牛乳	なめこ入り味噌汁	なめこ、豆腐、大根、ねぎ、みそ、しょうゆ			
			野菜の塩麹炒め	ベーコン、米ぬか油、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、パプリカ、しょうが、塩麹			
4	火	ビビンバ(ご飯)	(ビビンバの具)	豚肉、牛肉、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	819 30.9		
		牛乳	華風スープ	鶏肉、ねぎ、じゃが芋、たけのこ、しょうゆ、白こしょう、ごま油			
			海藻入りビーンズサラダ(たまねぎドレ)	サラダ海藻6種、キャベツ、こんにゃく、ミックスビーンズ4種、たまねぎドレッシング			
5	水	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	773 29.9		 リクエスト給食 2月に提供していない リクエスト上位の料理が 登場します。 4日(火)  第10位「ビビンバ」 10日(月)  第1位 「ジャージャー麺」 第4位「大学芋」 13日(木) 第5位 「鶏肉のから揚げ」 17日(月)  第8位 「マカロニグラタン」
		牛乳	クリームシチュー	鶏肉、米ぬか油、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、白こしょう、ローレル			
			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			
6	木	鮭ちらし寿司	(酢飯・鮭ちらし寿司の具)	米、三温糖、酢／鮭、米ぬか油、鶏肉、れんこん、かんぴょう、にんじん、しいたけ、グリンピース、酢、三温糖、しょうゆ	768 30.8		
		牛乳	すまし汁	白菜、にんじん、たけのこ、ねぎ、しょうゆ			
		三色だんご	生揚げ入りごま和え	生揚げ、こんにゃく、キャベツ、みそ、三温糖、しょうゆ、ごま			
7	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	859 26.3		
		牛乳	ツナ入り野菜ソテー	まぐろ油漬、エリンギ、にんじん、ホールコーン、にんにく、米ぬか油、小松菜、キャベツ、白こしょう、しょうゆ			
			レモンゼリー	レモンゼリー			
10	月	ジャージャー麺	(ジャージャー麺)	中華麺、米ぬか油、牛肉、豚肉、にんにく、しょうが、トーバンジャン、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、 しいたけ、三温糖、しょうゆ、テンメンジャン、みそ、ねぎ、ごま油、でんぶん	828 30.7		
		ドリンクヨーグルト	大学芋	さつまいも、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、水あめ、ごま			
			いか入りゆで野菜(中華ドレ)	いか、小松菜、もやし、にんじん、中華ドレッシング			
11	火	ご飯	さわらの味噌だれ	さわら、米ぬか油、みそ、三温糖、しょうゆ、しょうが、でんぶん	765 36.7		
		牛乳	菜花入りすまし汁	油揚げ、はんぺんあられ、たけのこ、ねぎ、かきな、しょうゆ			
			肉じゃが	豚肉、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、枝豆、三温糖、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。

ご卒業おめでとうございます！

3年生の皆さんは、今月で府中市の給食ともお別れになります。9年間の給食から、どのようなことを感じ、学ぶことができましたか？

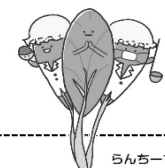
これからは、自分自身で食べ物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えてくると思います。給食で学んだことを生かして、今後の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

保護者の方へ

今年度も給食センターの運営にご理解・ご協力いただき誠にありがとうございました。

今後も、安全・安心でおいしい給食づくりに加え、食育の観点からも多くの情報を発信していきます。給食を通して、多くの方の食生活に少しでもお役に立てれば幸いです。

給食センター職員一同



Bブロック
一
二
中
五
中
七
中
十
中
浅間中

3月の献立

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
12	水	豚丼	(麦ご飯／豚丼の具)	米、麦／豚肉、玉ねぎ、ねぎ、しらたき、三温糖、しょうゆ	783 34.3	11日(火) 「さわらの味噌だれ」 「菜花入りすまし汁」 春が旬の食材である 「さわら」と「菜花」を 使用した献立です。 
		牛乳	鶏ごぼう汁	鶏肉、ごぼう、米ぬか油、油揚げ、にんじん、白菜、小松菜、しょうゆ、でんぷん		
			切干大根甘酢和え	切干大根、にんじん、きゅうり、酢、三温糖、米ぬか油		
13	木	赤飯／ごま塩	(赤飯)／鶏肉のから揚げ	米、もち米、ささげ／鶏肉、白こしょう、しょうゆ、にんにく、しょうが、でんぷん、米ぬか油	780 29.0	13日(木) 卒業祝い献立 卒業する3年生へお祝 いの気持ちを込めて提供 します。お祝い事で食べ る「赤飯」や、桜型のか まぼこと「祝」文字入り のなるとが入った「お祝 い汁」、「米粉のブルー ベリータルト」などが登 場します。 
		牛乳	お祝い汁	白菜、にんじん、こねぎ、しいたけ、えのきたけ、なると、ちらし蒲鉾、しょうゆ		
		米粉のブルーベリータルト	野菜の辛子酢和え	キャベツ、小松菜、にんじん、昆布、洋辛子、しょうゆ、酢、三温糖		
14	金	ご飯	五目つくね	鶏肉、豆腐、しいたけ、にんじん、ねぎ、たけのこ、ひじき、しょうが、パン粉、しょうゆ、ごま油、でんぷん、米ぬか油、三温糖	761 29.4	
		牛乳	野菜の味噌汁	大根、玉ねぎ、にんじん、わかめ、こんにゃく、みそ、しょうゆ		
			フルーツポンチ(みかん・りんご・もも)	みかん、りんご、黄桃、白桃		
17	月	マーブルパン	マカロニグラタン	マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、米ぬか油、白こしょう、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、チーズ、パン粉、パセリ	822 27.3	
		豆乳飲料(いちご)	ミネストローネ	豚肉、セロリー、玉ねぎ、米ぬか油、にんじん、かぶ、トマト水煮、トマトピューレ、トマトケチャップ、白こしょう、三温糖		
			グリーンサラダ(かんきつドレ)	キャベツ、きゅうり、小松菜、かんきつドレッシング		
18	火	ご飯	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、三温糖、しょうゆ、みそ	756 29.8	
		牛乳 デコポン	だまこ汁	だまこ餅、鶏肉、白菜、にんじん、えのきたけ、小松菜、しょうゆ		

3月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	千葉	デコポン	愛媛	ねぎ	東京・茨城・千葉
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・岩手・静岡・新潟・北海道	じゃが芋	北海道	ブロッコリー	愛知
牛肉	北海道他	かぶ	千葉	れんこん	茨城
豚肉	茨城・千葉・埼玉・群馬他	ごぼう	青森	キャベツ	愛知
鶏肉	岩手・宮崎他	しょうが	熊本	白菜	東京・群馬・茨城他
鮭	北海道他	大根	東京・神奈川	小松菜	東京・埼玉
鯖	ノルウェー・アイスランド	玉ねぎ	北海道	かきな	群馬・千葉他
さわら	韓国	にんじん	徳島	ブロッコリー	愛知
いか	南太平洋	にんにく	青森	胡瓜	群馬・千葉

※教職員の年度調整分給食費の納付期限(口座振替日)は、3月31日(月)です。3月27日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。
本内容に関するお問い合わせは、学校給食センター給食費担当(366-8375)へ。

今月の平均

エネルギー(kcal)	790
たんぱく質(g)	30.6

今月の府中産の食材は、
小松菜、ねぎ、白菜
農工大の食材は、
みそ
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