

府中市学校給食センター 献立表

発行日：令和6年4月25日



5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	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
1	水	ビビンバ(ご飯)	(ビビンバの具)	豚肉、米ぬか油、白菜、ほうれん草、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	760 32.4	「こどもの日献立」 2日(木)  5月5日は「こどもの日」です。それにちなんで「若竹汁」には、かぶとの形をしたかまぼこを入れました。デザートは子孫繁栄の縁起をかついで食べられる「柏餅」です。 
		牛乳	鶏肉と野菜の華風スープ	鶏肉、米ぬか油、玉ねぎ、大根、にんじん、きくらげ、しょうゆ、白こしょう、ごま油		
			ポテ豆サラダ	じゃが芋、ミックスビーンズ4種、ホールコーン、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、しょうゆ、白こしょう、粉かつお		
2	木	菜飯	(菜飯)／かつおの南蛮風	米、菜めし／かつお、でんぷん、米ぬか油、ねぎ、しょうが、しょうゆ、三温糖、酢、一味唐辛子	761 35.8	旬の味覚を味わおう！ 【かつお】 春に収穫される「かつお」は、脂が少なく、さっぱりとした味です。 2日(木) 「かつおの南蛮風」
		牛乳	若竹汁	わかめ、たけのこ、しめじ、ねぎ、にんじん、ちらし蒲鉾、しょうゆ		
		柏餅	小松菜入りゆで野菜(かんきつドレ)	キャベツ、にんじん、小松菜、かんきつドレッシング		
7	火	麦ご飯	(麦ご飯)／肉豆腐	米、麦／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	835 33.5	【カラオレンジ】  みかんとオレンジをかけ合わせてできた国産の品種です。ジューシーな味わいです。 13日(月) 
		のり佃煮	野菜の生姜汁	鶏肉、大根、にんじん、小松菜、白菜、しょうゆ、しょうが		
		牛乳	みかん白玉	みかん、白玉餅		
8	水	ご飯	和風ハンバーグ	豚肉、牛肉、玉ねぎ、米ぬか油、パン粉、白こしょう、ナツメグ、しょうゆ、三温糖、酢、でんぷん	783 33.9	【新じゃがいも】  水分が多く、皮が薄いのが特徴です。ビタミンCを多く含んでいます。 15日(水) 「新じゃがのそぼろ煮」
		牛乳	大根の味噌汁	鶏肉、米ぬか油、にんじん、大根、小松菜、しめじ、みそ、しょうゆ		
			ハム入り辛子酢和え	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、ハム、洋辛子、しょうゆ、酢、三温糖		
9	木	セルフサンド	(チリコンカン)	豚肉、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、大豆、トマト水煮、トマトピューレ、トマトケチャップ、ローレル、白こしょう、ナツメグ、チリパウダー、三温糖	767 33.9	【アスパラガス】  地面の下からでてくる茎の部分を収穫します。疲労回復効果のある「アスパラギン」を含んでいます。 16日(木) アスパラ入りソテー
		(フレッシュパン・チリコンカン)	ウイナーポテトスープ	ウイナー、セロリー、米ぬか油、白菜、にんじん、じゃが芋、黒こしょう、しょうゆ		
		牛乳	カラフルサラダ(クリーミーフレンチドレ)	小松菜、大根、パプリカ、こんにゃく、枝豆、クリーミーフレンチドレッシング		
10	金	ご飯	味噌カツ2個	豚肉、白こしょう、小麦粉、パン粉、米ぬか油、みそ、しょうゆ、三温糖、でんぷん	764 33.7	【メロン】  春から夏にかけて収穫されます。甘みがあり、みずみずしい果物です。 24日(金)
		牛乳	すまし汁	油揚げ、大根、ねぎ、小松菜、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		
13	月	高菜そぼろ丼(ご飯)	(高菜そぼろ丼の具)	豚肉、鶏肉、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、高菜漬、ねぎ、にんじん、しいたけ、大豆	754 33.7	【アスパラ入りソテー】  アスパラ入りソテー
		牛乳	いわしのつみれ汁	つみれ、大根、小松菜、にんじん、しょうが、しょうゆ		
14	火	ご飯	豚肉のレモン醤油がけ	豚肉、白こしょう、でんぷん、米ぬか油、しょうが、しょうゆ、三温糖、レモン	769 23.7	【メロン】  春から夏にかけて収穫されます。甘みがあり、みずみずしい果物です。 24日(金)
		りんごジュース	さつまいもの味噌汁	ごぼう、米ぬか油、玉ねぎ、さつまいも、にんじん、油揚げ、みそ、しょうゆ		
			江戸菜入りごま和え	江戸菜、キャベツ、にんじん、ごま、しょうゆ、三温糖		
15	水	ご飯	生揚げの香味だれ2個	生揚げ、ねぎ、しょうが、米ぬか油、三温糖、みそ、しょうゆ、でんぷん、ごま油	758 31.0	【メロン】  春から夏にかけて収穫されます。甘みがあり、みずみずしい果物です。 24日(金)
		牛乳	玄米団子汁	鶏肉、米ぬか油、にんじん、白菜、しめじ、小松菜、玄米団子、しょうゆ		
			新じゃがのそぼろ煮	豚肉、米ぬか油、しらたき、にんじん、玉ねぎ、じゃが芋、枝豆、三温糖、しょうゆ		
16	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	774 29.6	【メロン】  春から夏にかけて収穫されます。甘みがあり、みずみずしい果物です。 24日(金)
		牛乳	チキンクリームシチュー	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		
			アスパラ入りソテー	ウイナー、米ぬか油、アスパラ、キャベツ、にんじん、パプリカ、黒こしょう、しょうゆ		
17	金	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	797 36.7	【メロン】  春から夏にかけて収穫されます。甘みがあり、みずみずしい果物です。 24日(金)
		牛乳	味噌鶏ごぼう汁	鶏肉、ごぼう、米ぬか油、にんじん、大根、えのきたけ、ねぎ、生揚げ、みそ、しょうゆ		
			いか入り土佐酢和え	いか、にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうゆ、三温糖、酢、おかつ		
20	月	ほうれん草パン	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	784 31.8	【メロン】  春から夏にかけて収穫されます。甘みがあり、みずみずしい果物です。 24日(金)
		牛乳	コーンスープ	ベーコン、米ぬか油、ホールコーン、コーンピューレ、じゃが芋、小松菜、にんじん、白こしょう		
		ミニトマト2個				

※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。

5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
21	火	ご飯	豚肉と野菜の生姜炒め	757 30.3	21日(火) 米粉麺入りスープ 府中市と姉妹都市提携 をしている「長野県佐久 穂町」で栽培された米で 作られた「さくほ〜め ん」を使ったスープで す。 
		牛乳	米粉麺入りスープ		
		冷凍みかん	鶏肉、米ぬか油、白菜、チンゲン菜、にんじん、しいたけ、米粉麺、しょうゆ、白こしょう、ごま油		
22	水	ご飯	いかの甘酢あん	755 33.3	
		牛乳	白菜の味噌汁		
			根菜煮		
23	木	チンジャオロースー焼そば	(チンジャオロースー焼そば)	761 31.7	23日(木) チンジャオロースー 焼そば 焼き目をつけた麺に、 肉、野菜を使ったとろみ のある具をかけます。
		牛乳	揚げおさつ		
			切干大根ナムル		
24	金	ポークカレーライス(ご飯)	(ポークカレーライスの具)	772 26.9	
		牛乳	じゃこ入り野菜ソテー		
		メロン	ちりめんじゃこ、にんにく、米ぬか油、小松菜、キャベツ、にんじん、エリンギ、白こしょう、しょうゆ		
27	月	きつねうどん	(きつねうどん)	799 29.6	28日(火) 他人丼  豚肉や牛肉を、野菜と 一緒に調味料で煮て、卵 でとじた料理です。今回 は、豚肉を使って作ります。
		乳酸菌飲料	にぎすのから揚げ		
		もち十六穀米おにぎり	野菜の甘酢和え		
28	火	他人丼(ご飯)	(他人丼の具)	752 35.6	
		牛乳	五目汁		
			海藻サラダ(和風ドレ)		
29	水	ガーリックコーンピラフ	(ガーリックコーンピラフ)	765 34.4	【朝ごはんをしっかりと 食べよう】  朝ごはんの効果 ○体や脳のエネルギーに なる ○体温が上がる ○脳の働きを活発にする ○排便を促す
		牛乳	しいらのサルサソース		
			豚肉と大根のスープ/キャベツウインナーソテー		
30	木	ご飯	家常豆腐	792 34.7	
		牛乳	トッポギ入りスープ		
			華風漬		
31	金	マーブルパン	鶏肉のマーマレード焼	774 34.5	
		牛乳	豆入りポトフ		
			コールスロー		

※今月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、5月31日(金)です。5月29日(水)までに預金残高の確認をお願いいたします。

5月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	秋田・宮城	カラオレンジ	愛媛	にんにく	青森
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・岩手・静岡・愛知・北海道	メロン	茨城他	ねぎ	千葉
牛肉	北海道他	さつまいも	千葉	キャベツ	愛知
豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉他	じゃが芋	鹿児島・長崎他	白菜	茨城
鶏肉	山梨・岩手	ごぼう	青森	小松菜	東京・埼玉
かつお	静岡	しょうが	熊本	胡瓜	埼玉・千葉
鯖	ノルウェー	大根	茨城・千葉	ミニトマト	東京・埼玉・熊本他
しいら	長崎	玉ねぎ	東京・佐賀	グリーンアスパラ	長崎他
にぎす	新潟	にんじん	徳島・長崎	ほうれん草	東京・埼玉

今月の平均	
エネルギー(kcal)	774
たんぱく質(g)	32.4

今月の府中産の食材は
小松菜、玉ねぎ、しいたけ
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

府中市学校給食センター 献立表

発行日:令和6年4月25日



5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	水	菜飯	(菜飯)／かつおの南蛮風	761 35.8	「こどもの日献立」 1日(水)  5月5日は「こどもの日」です。それにちなんで「若竹汁」には、かぶとの形をしたかまぼこを入れました。デザートは子孫繁栄の縁起をかついで食べられる「柏餅」です。 	
		牛乳	若竹汁			わかめ、たけのこ、しめじ、ねぎ、にんじん、ちらし蒲鉾、しょうゆ
		柏餅	小松菜入りゆで野菜(かんきつドレ)			キャベツ、にんじん、小松菜、かんきつドレッシング
2	木	ビビンバ(ご飯)	(ビビンバの具)	760 32.4	旬の味覚を味わおう！ 【かつお】 春に収穫される「かつお」は、脂が少なく、さっぱりとした味です。 1日(水) 「かつおの南蛮風」	
		牛乳	鶏肉と野菜の華風スープ			鶏肉、米ぬか油、玉ねぎ、大根、にんじん、きくらげ、しょうゆ、白こしょう、ごま油
			ポテ豆サラダ			じゃが芋、ミックスビーンズ4種、ホールコーン、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、しょうゆ、白こしょう、粉かつお
7	火	ご飯	味噌カツ2個	764 33.7	【新じゃがいも】  水分が多く、皮が薄いのが特徴です。ビタミンCを多く含んでいます。 14日(火) 「新じゃがのそぼろ煮」	
		牛乳	すまし汁			油揚げ、大根、ねぎ、小松菜、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
8	水	セルフサンド	(チリコンカン)	767 33.9	【カラオレンジ】 みかんとオレンジをかけ合わせてできた国産の品種です。ジューシーな味わいです。 15日(水) 	
		(フレッシュパン・チリコンカン)	ウインナーポテトスープ			ウインナー、セロリー、米ぬか油、白菜、にんじん、じゃが芋、黒こしょう、しょうゆ
		牛乳	カラフルサラダ(クリーミーフレンチドレ)			小松菜、大根、パプリカ、こんにゃく、枝豆、クリーミーフレンチドレッシング
9	木	ご飯	和風ハンバーグ	783 33.9	【アスパラガス】  地面の下からでてくる茎の部分を収穫します。疲労回復効果のある「アスパラギン」を含んでいます。 17日(金) アスパラ入りソテー	
		牛乳	大根の味噌汁			鶏肉、米ぬか油、にんじん、大根、小松菜、しめじ、みそ、しょうゆ
			ハム入り辛子酢和え			キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、ハム、洋辛子、しょうゆ、酢、三温糖
10	金	麦ご飯	(麦ご飯)／肉豆腐	835 33.5	【メロン】  春から夏にかけて収穫されます。甘みがあり、みずみずしい果物です。 29日(水)	
		のり佃煮	野菜の生姜汁			鶏肉、大根、にんじん、小松菜、白菜、しょうゆ、しょうが
		牛乳	みかん白玉			みかん、白玉餅
13	月	ご飯	豚肉のレモン醤油がけ	769 23.7	【メロン】  春から夏にかけて収穫されます。甘みがあり、みずみずしい果物です。 29日(水)	
		りんごジュース	さつまいもの味噌汁			ごぼう、米ぬか油、玉ねぎ、さつまいも、にんじん、油揚げ、みそ、しょうゆ
			江戸菜入りごま和え			江戸菜、キャベツ、にんじん、ごま、しょうゆ、三温糖
14	火	ご飯	生揚げの香味だれ2個	758 31.0	【メロン】  春から夏にかけて収穫されます。甘みがあり、みずみずしい果物です。 29日(水)	
		牛乳	玄米団子汁			鶏肉、米ぬか油、にんじん、白菜、しめじ、小松菜、玄米団子、しょうゆ
			新じゃがのそぼろ煮			豚肉、米ぬか油、しらたき、にんじん、玉ねぎ、じゃが芋、枝豆、三温糖、しょうゆ
15	水	高菜そぼろ丼(ご飯)	(高菜そぼろ丼の具)	754 33.7	【メロン】  春から夏にかけて収穫されます。甘みがあり、みずみずしい果物です。 29日(水)	
		牛乳	いわしのつみれ汁			つみれ、大根、小松菜、にんじん、しょうが、しょうゆ
16	木	ご飯	鯖のごまだれ焼	797 36.7	【メロン】  春から夏にかけて収穫されます。甘みがあり、みずみずしい果物です。 29日(水)	
		牛乳	味噌鶏ごぼう汁			鶏肉、ごぼう、米ぬか油、にんじん、大根、えのきたけ、ねぎ、生揚げ、みそ、しょうゆ
			いか入り土佐酢和え			いか、にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうゆ、三温糖、酢、おかか
17	金	きな粉揚げパン	(きな粉揚げパン)	774 29.6	【メロン】  春から夏にかけて収穫されます。甘みがあり、みずみずしい果物です。 29日(水)	
		牛乳	チキンクリームシチュー			マーガリンパン、米ぬか油、グラニュー糖、きな粉
			アスパラ入りソテー			ウインナー、米ぬか油、アスパラ、キャベツ、にんじん、パプリカ、黒こしょう、しょうゆ
20	月	ご飯	家常豆腐	792 34.7	【メロン】  春から夏にかけて収穫されます。甘みがあり、みずみずしい果物です。 29日(水)	
		牛乳	トッポギ入りスープ			生揚げ、豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、三温糖、みそ、しょうゆ、トッパンジャン、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

※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。

5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
21	火	チンジャオロースー焼そば	中華麺、米ぬか油、豚肉、にんにく、しょうが、トウバンジャン、三温糖、しょうゆ、白こしょう、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、オイスターソース、一味唐辛子、ごま油、でんぷん	761 31.7	21日(火) チンジャオロースー焼そば 焼き目をつけた麺に、肉、野菜を使ったとろみのある具をかけます。
		揚げおさつ	さつまいも、米ぬか油		
		切干大根ナムル	切干大根、もやし、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、三温糖、ごま油、ごま		
22	水	マーブルパン	鶏肉、マーマレード、しょうゆ、にんにく、しょうが、米ぬか油	774 34.5	23日(木) 米粉麵入りスープ 府中市と姉妹都市提携をしている「長野県佐久穂町」で栽培された米で作られた「さくほ〜めん」を使ったスープです。
		牛乳	豚肉、玉ねぎ、セロリー、米ぬか油、にんじん、じゃが芋、青大豆、いんげん豆、白こしょう、しょうゆ、ローレル		
		豆入りポトフ	豚肉、玉ねぎ、セロリー、米ぬか油、にんじん、じゃが芋、青大豆、いんげん豆、白こしょう、しょうゆ、ローレル		
23	木	ごはん	豚肉と野菜の生姜炒め	757 30.3	府中市と姉妹都市提携をしている「長野県佐久穂町」で栽培された米で作られた「さくほ〜めん」を使ったスープです。
		牛乳	米粉麵入りスープ		
		冷凍みかん	鶏肉、米ぬか油、白菜、チンゲン菜、にんじん、しいたけ、米粉麵、しょうゆ、白こしょう、ごま油		
24	金	ガーリックコーンピラフ	(ガーリックコーンピラフ)	765 34.4	府中市と姉妹都市提携をしている「長野県佐久穂町」で栽培された米で作られた「さくほ〜めん」を使ったスープです。
		牛乳	しいらのサルサソース		
		豚肉と大根のスープ/キャベツウインナーソテー	豚肉、米ぬか油、大根、にんじん、小松菜、枝豆、白こしょう、しょうゆ/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		
27	月	他人丼(ごはん)	(他人丼の具)	752 35.6	27日(月) 他人丼 豚肉や牛肉を、野菜と一緒に調味料で煮て、卵でとじた料理です。今回は、豚肉を使って作ります。
		牛乳	五目汁		
		海藻サラダ(和風ドレ)	サラダ海藻6種、キャベツ、にんじん、大豆、こんにゃく、和風ドレッシング		
28	火	きつねうどん	(きつねうどん)	799 29.6	【朝ごはんをしっかり食べよう】 朝ごはんの効果 ○体や脳のエネルギーになる ○体温が上がる ○脳の働きを活発にする ○排便を促す
		乳酸菌飲料	にぎすのから揚げ		
		もち十六穀米おにぎり	野菜の甘酢和え		
29	水	ポークカレーライス(ごはん)	(ポークカレーライスの具)	772 26.9	朝ごはんの効果 ○体や脳のエネルギーになる ○体温が上がる ○脳の働きを活発にする ○排便を促す
		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		
		メロン	じゃこ入り野菜ソテー		
30	木	ほうれん草パン	マカロニグラタン	784 31.8	朝ごはんの効果 ○体や脳のエネルギーになる ○体温が上がる ○脳の働きを活発にする ○排便を促す
		牛乳	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		
		ミニトマト2個	コーンスープ		
31	金	ごはん	いかの甘酢あん	755 33.3	朝ごはんの効果 ○体や脳のエネルギーになる ○体温が上がる ○脳の働きを活発にする ○排便を促す
		牛乳	白菜の味噌汁		
		根菜煮	鶏肉、米ぬか油、こんにゃく、さつまいも、にんじん、ごぼう、大根、さつまいも揚げ、さやいんげん、三温糖、しょうゆ		

※今月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、5月31日(金)です。5月29日(水)までに預金残高の確認をお願いいたします。

5月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	秋田・宮城	カラオレンジ	愛媛	にんにく	青森
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・岩手・静岡・愛知・北海道	メロン	茨城他	ねぎ	千葉
牛肉	北海道他	さつまいも	千葉	キャベツ	愛知
豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉他	じゃが芋	鹿児島・長崎他	白菜	茨城
鶏肉	山梨・岩手	ごぼう	青森	小松菜	東京・埼玉
かつお	静岡	しょうが	熊本	胡瓜	埼玉・千葉
鯖	ノルウェー	大根	茨城・千葉	ミニトマト	東京・埼玉・熊本他
しいら	長崎	玉ねぎ	東京・佐賀	グリーンアスパラ	長崎他
にぎす	新潟	にんじん	徳島・長崎	ほうれん草	東京・埼玉

今月の平均	
エネルギー(kcal)	774
たんぱく質(g)	32.4

今月の府中産の食材は
小松菜、玉ねぎ、しいたけ
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