

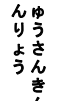
府中市立学校給食センター献立表

令和6年5月29日 発行

6月のこんだて 小学校

Aブロック校
三小 住吉小
矢崎小 四谷小
南町小 日新小

Bブロック校
一小 五小
七小 九小
武蔵台小
本宿小

日	曜	こんだて	のみもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
				からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
3	月	なすいりカレーめん あげおさつ ちゅうかふういためあえ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず	ちゅうかめん,こめぬかあぶら, こむぎこ,さつまいも,さんおんとう, ごまあぶら,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, なす,かぼちゃ,キャベツ,エリンギ, こまつな	666 25.3	6月は「食育月間」です 生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくためには、子どもの頃から「食」に関する知識を身につけ、健康な食生活を実践できる力を育むことが大切です。よりよい食生活を目指し、できることから「食育」に取り組んでみましょう。 ★簡単にできる食育の一つとして、まずは、ご家庭で「給食」のことを話題にして会話をはずませてみましょう！ メニューの紹介 ●4日（火）あじさいゼリー 6～7月に花を咲かす「あじさい」をイメージしてゼリーを提供します。赤紫・緑・黄色の3色のゼリーや寒天ゼリーを使用し、あじさいカラーを表現します。 ●6日（木）ケイジャンチキン 新メニューです。鶏肉を黒こしょう、チリパウダー、パプリカ粉などのスパイスを効かせた調味液につけておき、スチームコンベクションオーブンで焼いて提供します。
4	火	ごはん ポークジンジャー はくさいスープ あじさいゼリー		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく	こめ,オリーブゆ,こめぬかあぶら, マスカットゼリー,レモンゼリー, かんてんゼリー	たまねぎ,エリンギ,あかパプリカ, きパプリカ,ピーマン,しょうが,にんじん, しいたけ,はくさい	585 24.3	
5	水	ごはん あじのなんぼんだれあげ ごもくじる やさしいため		ぎゅうにゅう,あじ,ぶたにく, みそ,ハム	こめ,でんぷん,こめぬかあぶら, さんおんとう,じゃがいも	ねぎ,にんじん,ごぼう,たまねぎ, にんにく,ホールコーン,キャベツ	597 28.9	
6	木	とうにゅうパン ケイジャンチキン かぶいりスープ ビーンズサラダ (マヨネーズふうちょうみりょう たまごなし)		にゅうさんきんいんりょう, とりにく,ぶたにく, ミックスビーンズ	パン,こめぬかあぶら,さつまいも, マヨネーズふうちょうみりょうたまごなし	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, かぶ,こまつな,さやいんげん	601 23.2	
7	金	ごはん ぶたにくのあまからあげ いなかじる ちくわいりやさいソテー		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ, みそ,ちくわ	こめ,でんぷん,こめぬかあぶら, さんおんとう,オリーブゆ	にんじん,はくさい,だいこん,こまつな, たまねぎ,たけのこ,あかパプリカ, さやいんげん	615 25.8	
10	月	ごはん なまあげのそぼろあんかけ さわにわん きりぼしだいこんのサラダ		ぎゅうにゅう,なまあげ, とりにく,ぶたにく	こめ,こめぬかあぶら,さんおんとう, でんぷん,オリーブゆ	しょうが,たまねぎ,ごぼう,だいこん, にんじん,みずな,たけのこ,しいたけ, きりぼしだいこん,キャベツ,きゅうり	561 23.4	
11	火	プルコギどん さつまいものみそしる きのこいりゆでやさい (ゆずポンず)		ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ	こめ,こめぬかあぶら,さんおんとう, さつまいも,こんにゃく	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, あかパプリカ,にら,だいこん,こまつな, ねぎ,キャベツ,エリンギ	598 24.6	
12	水	ちゃめし さけのおこうじやき みそとりごぼうじる ごまあえ		ぎゅうにゅう,さけ,とりにく, あぶらあげ,みそ	こめ,こめぬかあぶら,こんにゃく, ごま,さんおんとう	ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな, キャベツ	562 29.5	
13	木	わふうやさいあんかけうどん ちくわのてんぷら こまつなとエリンギのソテー		ぎゅうにゅう,ぶたにく,ちくわ, ベーコン	うどん,こめぬかあぶら,でんぷん, こむぎこ	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, はくさい,きくらげ,エリンギ,キャベツ, こまつな	568 23.8	
14	金	はいがパン カレービーンズ コーンチャウダー カラフルサラダ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず, とりにく,なまクリーム	パン,こめぬかあぶら,さんおんとう, バター,じゃがいも,こんにゃく, オリーブゆ	にんにく,たまねぎ,にんじん, コーンピューレ,しょうが,キャベツ, きゅうり	606 26.8	
17	月	ごはん さばのねぎソースやき ぶたじる キャベツのあえもの		ぎゅうにゅう,さば,ぶたにく, みそ	こめ,こめぬかあぶら,さんおんとう, でんぷん,こんにゃく,じゃがいも	ねぎ,ごぼう,にんじん,たまねぎ, だいこん,キャベツ,きゅうり,えだまめ	617 25.4	

※教職員の6月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、7月1日(月)です。6月27日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。

Tel042(365)2665

府中市立学校給食センター献立表

令和6年5月29日 発行

日	曜	こんだて	のみもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ	
				からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる			
18	火	マーブルパン マカロニグラタン コーンとやさいのスープ ミニトマト		ぎゅうにゅう,とりにく, なまクリーム,チーズ,ぶたにく	パン,マカロニ,こめぬかあぶら, こむぎこ,バター,パンこ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム, ホールコーン,チンゲンサイ,しょうが, ミニトマト	677 25.8	よくかんで 食べよう! 6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康と「食べること」や「食べ物」には大きな関係があります。特に、「よくかんで食べる」ことは、歯を丈夫にしたり、唾液の分泌をうながすとともに、口の健康に役立ちます。 また、よくかんで食べることで、食べ物を細かくし、消化吸収をよくするだけでなく、誤飲の予防にもなります。 「よくかむ」ことを意識して、安心・安全に食事を楽しみましょう。 今月の府中産の食材は 玉ねぎ、小松菜、 チンゲン菜 の予定です。	
19	水	ごはん みそかつ ウースタン おひたし		ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ, とりにく,とうふ,おかか	こめ,こむぎこ,パンこ,さんおんとう, こめぬかあぶら	にんじん,たけのこ,ねぎ,チンゲンサイ, しょうが,こまつな,キャベツ,エリンギ	564 28.3		
20	木	ビビンバ だいこんのスープ れいとうみかん		ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず,みそ,とりにく	こめ,こめぬかあぶら,ごま, さんおんとう,ごまあぶら	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ, はくさいキムチ,はくさい,えのきたけ, にら,だいこん,たまねぎ,こまつな, れいとうみかん	580 26.0		
21	金	くろまいおにぎり とりにくのしおだれあげ こんさいじる やさいのみそいため		ぎゅうにゅう,とりにく, なまあげ,ぶたにく,みそ	こめ,もちごめ,くろまい,でんぷん, こめぬかあぶら,さんおんとう, ごまあぶら,こんにやく	たまねぎ,レモン,にんじん,だいこん, キャベツ	586 24.7		
24	月	かぼちゃパン ハンバーグデミグラスソース ポトフ ミックスサラダ (たまねぎドレッシング)		にゅうさんきんいんりょう, ぶたにく,とうふ,ウインナー	パン,パンこ,こめぬかあぶら, でんぷん,じゃがいも,ドレッシング	たまねぎ,セロリー,にんじん,キャベツ, しょうが,だいこん,ホールコーン, きゅうり	621 25.0		
25	火	チキンカレーライス やさいのせんぎりいため パインかん		ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン	こめ,こめぬかあぶら,じゃがいも, バター,こむぎこ,こんにやく	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, ごぼう,えのきたけ,きパプリカ, パインかん	652 20.5		
26	水	たきこみごはん ホキのみそだれあげ だまこじる いためナムル		ぎゅうにゅう,ぶたにく,ホキ, みそ,とりにく	こめ,こめぬかあぶら,でんぷん, さんおんとう,だまこもち	にんにく,しょうが,たけのこ,しいたけ, えだまめ,だいこん,ごぼう,にんじん, ねぎ,えのきたけ,キャベツ, ほうれんそう	602 27.2		
27	木	ごはん なまあげのチリソースいため あおないりスープ バレンシアオレンジ		ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまあげ,みそ,とりにく, わかめ	こめ,こめぬかあぶら,さんおんとう, でんぷん,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ, しいたけ,ねぎ,たまねぎ,だいこん, チンゲンサイ,バレンシアオレンジ	567 25.4		
28	金	ごはん とりにくのたつたあげ すましじる ウインナーとやさいのソテー		ぎゅうにゅう,とりにく, ウインナー	こめ,さんおんとう,でんぷん, こめぬかあぶら,オリーブゆ	しょうが,にんにく,にんじん, えのきたけ,だいこん,ねぎ, こまつな,たまねぎ,キャベツ	601 22.6	今月の 平均	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 25.3 g

※材料等の都合により、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。 給食センターホームページアドレス<http://www.lunch.fuchu-tokyo.ed.jp/>
※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。

6月の主な使用食材の予定産地(小学校)

米	福井・秋田・長野・熊本	バレンシアオレンジ	和歌山	にんじん	千葉・埼玉
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・岩手・静岡・新潟・北海道	さつま芋	千葉・茨城	にんにく	青森
豚肉	茨城・埼玉・群馬・青森・千葉他	じゃが芋	鹿児島・長崎	ねぎ	茨城
鶏肉	岩手・宮崎・山梨	かぶ	千葉	キャベツ	東京・茨城
あじ	チリ	ごぼう	青森	白菜	長野・茨城他
鮭	北海道	しょうが	高知	小松菜	東京・埼玉
さば	ノルウェー	大根	青森・茨城	チンゲン菜	静岡・東京
ホキ	ニュージーランド	玉ねぎ	兵庫・佐賀・東京他	ほうれん草	東京・埼玉

※教職員の6月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、7月1日(月)です。6月27日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。

Tel042(365)2665

6月のこんだて

小学校

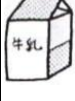
A・B
ブロック



給食センターホーム
ページへのアクセスは、
こちらが便利です。

府中市立学校給食センター献立表

令和6年5月29日 発行

日	曜	こんだて	のみもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
				からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
3	月	ごはん ポークジンジャー はくさいスープ あじさいゼリー		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく	こめ,オリーブゆ,こめぬかあぶら, マスカットゼリー,レモンゼリー, かんてんゼリー	たまねぎ,エリンギ,あかパプリカ, きパプリカ,ピーマン,しょうが,にんじん, しいたけ,はくさい	585 24.3	6月は「食育月間」です 生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくためには、子どもの頃から「食」に関する知識を身につけ、健康な食生活を実践できる力を育むことが大切です。よりよい食生活を目指し、できることから「食育」に取り組んでみましょう。 ★簡単にできる食育の一つとして、まずは、ご家庭で「給食」のことを話題にして会話をはずませてみましょう！ メニューの紹介 ●3日（月）あじさいゼリー 6～7月に花を咲かす「あじさい」をイメージしてゼリーを提供します。 赤紫・緑・黄色の3色のゼリーや寒天ゼリーを使用し、あじさいカラーを表現します。 ●5日（水）ケイジャンチキン 新メニューです。鶏肉を黒こしょう、チリパウダー、パプリカ粉などのスパイスを効かせた調味液につけておき、スチームコンベクションオーブンで焼いて提供します。
4	火	なすいりカレーめん あげおさつ ちゅうかふういためあえ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず	ちゅうかめん,こめぬかあぶら, こむぎこ,さつまいも,さんおんとう, ごまあぶら,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, なす,かぼちゃ,キャベツ,エリンギ, こまつな	666 25.3	
5	水	とうにゅうパン ケイジャンチキン かぶいりスープ ビーンズサラダ (マヨネーズふうちようみりょう たまごなし)		にゅうさんきんいんりょう, とりにく,ぶたにく, ミックスビーンズ	パン,こめぬかあぶら,さつまいも, マヨネーズふうちようみりょうたまごなし	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, かぶ,こまつな,さやいんげん	601 23.2	
6	木	ごはん あじのなんばんだれあげ ごもくじる やさしいため		ぎゅうにゅう,あじ,ぶたにく, みそ,ハム	こめ,でんぷん,こめぬかあぶら, さんおんとう,じゃがいも	ねぎ,にんじん,ごぼう,たまねぎ, にんにく,ホールコーン,キャベツ	597 28.9	
7	金	ごはん なまあげのそぼろあんかけ さわにわん きりぼしだいこんのサラダ		ぎゅうにゅう,なまあげ, とりにく,ぶたにく	こめ,こめぬかあぶら,さんおんとう, でんぷん,オリーブゆ	しょうが,たまねぎ,ごぼう,だいこん, にんじん,みずな,たけのこ,しいたけ, きりぼしだいこん,キャベツ,きゅうり	561 23.4	
10	月	ごはん ぶたにくのあまからあげ いなかじる ちくわいりやさいソテー		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ, みそ,ちくわ	こめ,でんぷん,こめぬかあぶら, さんおんとう,オリーブゆ	にんじん,はくさい,だいこん,こまつな, たまねぎ,たけのこ,あかパプリカ, さやいんげん	615 25.8	
11	火	マーブルパン マカロニグラタン コーンとやさいのスープ ミニトマト		ぎゅうにゅう,とりにく, なまクリーム,チーズ,ぶたにく	パン,マカロニ,こめぬかあぶら, こむぎこ,バター,パンこ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム, ホールコーン,チンゲンサイ,しょうが, ミニトマト	677 25.8	
12	水	くろまいおにぎり とりにくのしおだれあげ こんさいじる やさいのみそいため		ぎゅうにゅう,とりにく, なまあげ,ぶたにく,みそ	こめ,もちごめ,くろまい,でんぷん, こめぬかあぶら,さんおんとう, ごまあぶら,こんにゃく	たまねぎ,レモン,にんじん,だいこん, キャベツ	586 24.7	
13	木	ごはん なまあげのチリソースいため あおないりスープ バレンシアオレンジ		ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまあげ,みそ,とりにく, わかめ	こめ,こめぬかあぶら,さんおんとう, でんぷん,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ, しいたけ,ねぎ,たまねぎ,だいこん, チンゲンサイ,バレンシアオレンジ	567 25.4	
14	金	たきこみごはん ホキのみそだれあげ だまこじる いためナムル		ぎゅうにゅう,ぶたにく,ホキ, みそ,とりにく	こめ,こめぬかあぶら,でんぷん, さんおんとう,だまこもち	にんにく,しょうが,たけのこ,しいたけ, えだまめ,だいこん,ごぼう,にんじん, ねぎ,えのきたけ,キャベツ, ほうれんそう	602 27.2	
17	月	ごはん とりにくのたつたあげ すましじる ウインナーとやさいのソテー		ぎゅうにゅう,とりにく, ウインナー	こめ,さんおんとう,でんぷん, こめぬかあぶら,オリーブゆ	しょうが,にんにく,にんじん, えのきたけ,だいこん,ねぎ, こまつな,たまねぎ,キャベツ	601 22.6	

※教職員の6月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、7月1日(月)です。6月27日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。

Tel042(365)2665

6月のこんだて 小学校

Cブロック校
二小 六小
十小 新町小
若松小Dブロック校
四小 八小
白糸台小
小柳小
南白糸台小

府中市立学校給食センター献立表

令和6年5月29日 発行

日	曜	こんだて	のみもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ	
				からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる			
18	火	プルコギどん さつまいものみそしる きのこいりゆでやさい (ゆずポンず)		ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ	こめ,こめぬかあぶら,さんおんとう, さつまいも,こんにやく	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, あかパプリカ,にら,だいこん,こまつな, ねぎ,キャベツ,エリンギ	598 24.6	よくかんで 食べよう! 6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康と「食べること」や「食べ物」には大きな関係があります。特に、「よくかんで食べる」ことは、歯を丈夫にしたり、唾液の分泌をうながすとともに、口の健康に役立ちます。 また、よくかんで食べることで、食べ物を細かくし、消化吸収をよくするだけでなく、誤飲の予防にもなります。 「よくかむ」ことを意識して、安心・安全に食事を楽しみましょう。 今月の府中産の食材は 玉ねぎ、小松菜、 チンゲン菜 の予定です。	
19	水	チキンカレーライス やさいのせんぎりいため パインかん		ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン	こめ,こめぬかあぶら,じゃがいも, バター,こむぎこ,こんにやく	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, ごぼう,えのきたけ,きパプリカ, パインかん	652 20.5		
20	木	かぼちゃパン ハンバーグデミグラスソース ポトフ ミックスサラダ (たまねぎドレッシング)		にゅうさんきんいんりょう, ぶたにく,とうふ,ウインナー	パン,パンこ,こめぬかあぶら, でんぷん,じゃがいも,ドレッシング	たまねぎ,セロリー,にんじん,キャベツ, しょうが,だいこん,ホールコーン, きゅうり	621 25.0		
21	金	ちやめし さけのしおこうじやき みそとりごぼうじる ごまあえ		ぎゅうにゅう,さけ,とりにく, あぶらあげ,みそ	こめ,こめぬかあぶら,こんにやく, ごま,さんおんとう	ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな, キャベツ	562 29.5		
24	月	ビビンバ だいこんのスープ れいとうみかん		ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず,みそ,とりにく	こめ,こめぬかあぶら,ごま, さんおんとう,ごまあぶら	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ, はくさいキムチ,はくさい,えのきたけ, にら,だいこん,たまねぎ,こまつな, れいとうみかん	580 26.0		
25	火	ごはん みそかつ ウースタン おひたし		ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ, とりにく,とうふ,おかか	こめ,こむぎこ,パンこ,さんおんとう, こめぬかあぶら	にんじん,たけのこ,ねぎ,チンゲンサイ, しょうが,こまつな,キャベツ,エリンギ	564 28.3		
26	水	はいがパン カレービーンズ コーンチャウダー カラフルサラダ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず, とりにく,なまクリーム	パン,こめぬかあぶら,さんおんとう, バター,じゃがいも,こんにやく, オリーブゆ	にんにく,たまねぎ,にんじん, コーンピューレ,しょうが,キャベツ, きゅうり	606 26.8		
27	木	わふうやさいあんかけうどん ちくわのてんぷら こまつなとエリンギのソテー		ぎゅうにゅう,ぶたにく,ちくわ, ベーコン	うどん,こめぬかあぶら,でんぷん, こむぎこ	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, はくさい,きくらげ,エリンギ,キャベツ, こまつな	568 23.8		
28	金	ごはん さばのねぎソースやき ぶたじる キャベツのあえもの		ぎゅうにゅう,さば,ぶたにく, みそ	こめ,こめぬかあぶら,さんおんとう, でんぷん,こんにやく,じゃがいも	ねぎ,ごぼう,にんじん,たまねぎ, だいこん,キャベツ,きゅうり,えだまめ	617 25.4	今月の 平均	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 25.3 g

※材料等の都合により、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。 給食センターホームページアドレス<http://www.lunch.fuchu-tokyo.ed.jp/>

※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。

6月の主な使用食材の予定産地(小学校)

米	福井・秋田・長野・熊本	バレンシアオレンジ	和歌山	にんじん	千葉・埼玉
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・岩手・静岡・新潟・北海道	さつまいも	千葉・茨城	にんにく	青森
豚肉	茨城・埼玉・群馬・青森・千葉他	じゃが芋	鹿児島・長崎	ねぎ	茨城
鶏肉	岩手・宮崎・山梨	かぶ	千葉	キャベツ	東京・茨城
あじ	チリ	ごぼう	青森	白菜	長野・茨城他
鮭	北海道	しょうが	高知	小松菜	東京・埼玉
さば	ノルウェー	大根	青森・茨城	チンゲン菜	静岡・東京
ホキ	ニュージーランド	玉ねぎ	兵庫・佐賀・東京他	ほうれん草	東京・埼玉

※教職員の6月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、7月1日(月)です。6月27日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。

Tel042(365)2665

6月のこんだて

小学校

C・Dブロック

給食センターホーム
ページへのアクセスは、
こちらが便利です。