

府中市学校給食センター 献立表

発行日：令和6年5月29日



6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	
3	月	そばろ井	(麦ご飯/そばろ井の具)	750 31.8	<p>6月は食育月間</p> <p>心身ともに健康で豊かな人間性を育むためには、子供の頃からさまざまな「食」に関する知識を身につけ、経験を積んでいくことが大切です。この機会に「食育」について考え、よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみましょう。</p> <p>家庭で 取り組みたい食育</p> <p>○朝ごはんを食べる ○家族で食卓を囲む ○栄養バランスを意識する ○行事食や郷土料理を取り入れる</p>  <p>6/4~6/10 歯と口の健康週間</p> <p>よくかんで食べると、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれます。また、満足感を得ることができるので、肥満や生活習慣病の予防にも役立ちます。</p>  <p>かみかみメニュー (6月の献立から)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あとひき大豆 ・切干大根甘酢和え ・さつま芋入り きんぴら ・筑前煮 ・きびなごの南蛮風 	
		牛乳				
		冷凍みかん	油揚げと野菜のすまし汁			油揚げ、白菜、ねぎ、小松菜、しょうゆ
4	火	ご飯	あじフライ(中濃ソース)	734 32.9		
		牛乳	鶏ごぼう汁			鶏肉、米ぬか油、ごぼう、じゃが芋、にんじん、こんにゃく、ねぎ、しょうゆ
			なすの味噌炒め			豚肉、米ぬか油、にんにく、しょうが、なす、ピーマン、にんじん、みそ、しょうゆ、三温糖、トーバンジャン、一味唐辛子、でんぷん
5	水	ご飯	生揚げと豚肉のキムチ炒め	709 32.3		
		牛乳	華風スープ			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
			枝豆入り海藻サラダ(たまねぎドレ)			サラダ海藻6種、キャベツ、こんにゃく、枝豆、たまねぎドレッシング
6	木	うぐいすきな粉揚げパン	(うぐいすきな粉揚げパン)	787 29.1		
		牛乳	コーン入りシチュー		鶏肉、コーンピューレ、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	
		ミニトマト2個	パスタ入り野菜ソテー		スパゲッティ、玉ねぎ、ウインナー、ベーコン、ピーマン、にんじん、にんにく、米ぬか油、キャベツ、黒こしょう、しょうゆ	
7	金	ご飯	五目つくね	735 32.8		
		焼きのり	かぼちゃの味噌汁		かぼちゃ、生揚げ、小松菜、みそ、しょうゆ	
		牛乳	きのこ入りゆで野菜(ゆずポン酢)		キャベツ、にんじん、こんにゃく、しめじ、えのきたけ、ゆずポン酢	
10	月	ご飯	ますの味噌だれ	716 35.0		
		牛乳	だまこ汁		だまこ餅、鶏肉、大根、にんじん、えのきたけ、小松菜、しょうゆ	
		あとひき大豆	こんにゃく入りゆで野菜(ごまドレ)		白菜、きゅうり、にんじん、こんにゃく、ごまドレッシング	
11	火	ナン	キーマカレー	733 35.5		
		牛乳	じゃこと野菜のソテー		ちりめんじゃこ、エリンギ、にんじん、パプリカ、にんにく、米ぬか油、小松菜、キャベツ、白こしょう、しょうゆ	
12	水	ご飯	鯖の文化干し焼	735 30.9		
		牛乳	具だくさん汁		鶏肉、米ぬか油、生揚げ、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、ねぎ、しょうゆ、でんぷん	
			五目ごま和え		キャベツ、にんじん、小松菜、えのきたけ、ひじき、ごま、みそ、三温糖、しょうゆ	
13	木	なす入りミート麺	(なす入りミート麺)	776 29.1		
		牛乳	フライドポテト		じゃが芋、米ぬか油	
			ズッキーニ入りサラダ		キャベツ、にんじん、ズッキーニ、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、粒マスタード	
14	金	中華丼(ご飯)	(中華丼の具)	725 33.9		
		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	
17	月	豆乳パン	チーズオムレツ	790 34.5		
		牛乳	ポトフ		ウインナー、玉ねぎ、米ぬか油、セロリー、にんじん、キャベツ、白こしょう、しょうゆ	
		ドリンクヨーグルト	きのこ入りカラフルサラダ		しめじ、小松菜、大根、パプリカ、こんにゃく、酢、三温糖、米ぬか油	

※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。

6月の献立

Aブロック

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
18	火	ルーロー飯(ご飯)	(ルーロー飯の具) 豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、三温糖、しょうゆ、オイスターソース、 でんぷん	762 31.7	18日(火) あじさいゼリー 季節の花「あじさい」をイメージし、マスカット、ぶどう、いちご、りんごの味の4種類のゼリーを混ぜ合わせたデザートです。  27日(木) ケイジャンチキン パプリカ、チリパウダー、唐辛子などのスパイスで鶏肉を味付けし、スチームコンベクションオープンで焼きます。  28日(金) 赤しそご飯 入梅の時期にちなみ赤しそのさっぱりとした味のご飯を提供します。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 今月の府中産は 小松菜、玉ねぎ チンゲン菜  農工大の食材は みそ、小松菜 を使用する予定です。 </div>
		牛乳	わかめスープ 鶏肉、米ぬか油、わかめ、ねぎ、白菜、にんじん、大根、しょうゆ、白こしょう、ごま、ごま油		
			あじさいゼリー(ぶどう・いちご・りんご) マスカットゼリー、ぶどうゼリー、いちごゼリー、りんごゼリー		
19	水	ご飯	ジャンボ揚げ餃子 餃子の皮、にんにく、しょうが、豚肉、白こしょう、ごま油、しょうゆ、キャベツ、にら、でんぷん、米ぬか油、 小麦粉	745 28.6	
		牛乳	五目汁 鶏肉、ごぼう、米ぬか油、にんじん、じゃが芋、小松菜、みそ、しょうゆ、一味唐辛子		
			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		
20	木	とうもろこしご飯	(とうもろこしご飯) / 竹輪の磯辺揚2本 米、昆布、ホールコーン、白こしょう、しょうゆ、米ぬか油 / 竹輪、小麦粉、あおさ、米ぬか油	751 26.9	
		牛乳	野菜の生姜汁 豚肉、米ぬか油、大根、にんじん、小松菜、白菜、油揚げ、しょうゆ、しょうが		
			さつま芋入りきんぴら さつま揚げ、ごぼう、米ぬか油、にんじん、こんにゃく、さつま芋、さやいんげん、三温糖、しょうゆ、ごま		
21	金	ご飯	生揚げの肉味噌だれ2個 生揚げ、豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、三温糖、みそ、しょうゆ、一味唐辛子、でんぷん	732 29.5	
		牛乳	はんぺん入りすまし汁 大根、はんぺん、にんじん、ねぎ、しょうゆ		
		水まんじゅう	筑前煮 鶏肉、米ぬか油、こんにゃく、里芋、にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ、しいたけ、枝豆、三温糖、しょうゆ		
24	月	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	727 31.3	
		牛乳	たこ団子汁 たこ団子、大根、にんじん、えのきたけ、こねぎ、しょうが、しょうゆ、でんぷん		
			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、おかか		
25	火	ポークストロガノフ(ご飯)	(ポークストロガノフの具) 豚肉、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、トマトケチャップ、中濃ソース、 デミグラスソース、しょうゆ、生クリーム、三温糖、白こしょう、ローレル	758 22.1	
		乳酸菌飲料 さくらんぼ2個	ベーコンポテトソテー じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、米ぬか油、ピーマン、黒こしょう		
26	水	肉うどん	(肉うどん) うどん、米ぬか油、豚肉、ごぼう、にんじん、大根、ねぎ、小松菜、しょうゆ、三温糖	751 32.4	
		牛乳	きびなごの南蛮風 きびなご、でんぷん、米ぬか油、ねぎ、三温糖、しょうゆ、酢、一味唐辛子		
			だしおにぎり 野菜の辛子酢和え キャベツ、きゅうり、にんじん、昆布、洋辛子、しょうゆ、酢、三温糖		
27	木	ライ麦パン	ケイジャンチキン 鶏肉、トマトケチャップ、しょうが、にんにく、パプリカ、チリパウダー、一味唐辛子、黒こしょう、米ぬか油	810 33.9	
		牛乳	パンプキンポタージュ ベーコン、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		
			小松菜サラダ 小松菜、にんじん、キャベツ、パプリカ、酢、三温糖、しょうゆ、米ぬか油、レモン		
28	金	赤しそご飯	(赤しそご飯) / いかのねぎソース いか、でんぷん、米ぬか油、ねぎ、しょうゆ、三温糖	796 35.2	
		牛乳	キャベツと油揚げの味噌汁 キャベツ、えのきたけ、わかめ、油揚げ、みそ、しょうゆ		
			塩肉じゃが 豚肉、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、さやいんげん、三温糖、塩麴		

※教職員の今月分給食費の納付期限(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。

6月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	福井・秋田・長野・熊本	アンデスメロン	茨城・山形	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	さくらんぼ	山形・山梨他	にんにく	青森
牛肉	群馬・北海道・埼玉他	さつま芋	千葉・茨城他	ねぎ	茨城
豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉他	里芋	鹿児島	れんこん	熊本
鶏肉	岩手・宮崎・山梨	じゃが芋	鹿児島・長崎	キャベツ	東京
あじ	山口	ごぼう	青森	小松菜	東京・埼玉
ちりめんじゃこ	静岡	しょうが	熊本	チンゲン菜	静岡・東京
きびなご	長崎	大根	青森・茨城	白菜	長野・茨城
ます	アメリカ	玉ねぎ	佐賀・東京他	ズッキーニ	八王子・立川

今月の平均	
エネルギー(kcal)	751
たんぱく質(g)	31.5



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

中学校

府中市学校給食センター 献立表

発行日:令和6年5月29日



6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
3	月	ご飯	あじフライ(中濃ソース)	734 32.9	<p>6月は食育月間</p> <p>心身ともに健康で豊かな人間性を育むためには、子供の頃からさまざまな「食」に関する知識を身につけ、経験を積んでいくことが大切です。この機会に「食育」について考え、よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみましょう。</p> <p>家庭で 取り組みたい食育</p> <p>○朝ごはんを食べる ○家族で食卓を囲む ○栄養バランスを意識する ○行事食や郷土料理を取り入れる</p>  <p>6/4~6/10 歯と口の健康週間</p> <p>よくかんで食べると、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれます。また、満足感を得ることができるので、肥満や生活習慣病の予防にも役立ちます。</p>  <p>かみかみメニュー (6月の献立から)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あとひき大豆 ・切干大根甘酢和え ・さつま芋入りきんぴら ・筑前煮 ・きびなごの南蛮風
		牛乳	鶏ごぼう汁		
			なすの味噌炒め		
4	火	そばろ井	(麦ご飯/そばろ井の具)	750 31.8	
		牛乳	油揚げと野菜のすまし汁		
5	水	豆乳パン	チーズオムレツ	790 34.5	
		ドリンクヨーグルト	ポトフ		
			きのこ入りカラフルサラダ		
6	木	ご飯	鯖の文化干し焼	735 30.9	
		牛乳	具だくさん汁		
			五目ごま和え		
7	金	あぶら麩井(ご飯)	(あぶら麩井の具)	727 31.3	
		牛乳	たこ団子汁		
			めかぶ入り土佐酢和え		
10	月	ルーロー飯(ご飯)	(ルーロー飯の具)	762 31.7	
		牛乳	わかめスープ		
			あじさいゼリー(ぶどう・いちご・りんご)		
11	火	ご飯	生揚げの肉味噌だれ2個	732 29.5	
		牛乳	はんぺん入りすまし汁		
		水まんじゅう	筑前煮		
12	水	うぐいすきな粉揚げパン	(うぐいすきな粉揚げパン)	787 29.1	
		牛乳	コーン入りシチュー		
		ミニトマト2個	パスタ入り野菜ソテー		
13	木	中華丼(ご飯)	(中華丼の具)	725 33.9	
		牛乳	うずら卵、いか、しょうが、にんにく、豚肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、白菜、たけのこ、しょうゆ、三温糖、でんぷん、ごま油		
14	金	なす入りミート麺	(なす入りミート麺)	776 29.1	
		牛乳	フライドポテト		
			ズッキーニ入りサラダ		
17	月	ご飯	生揚げと豚肉のキムチ炒め	709 32.3	
		牛乳	華風スープ		
			枝豆入り海藻サラダ(たまねぎドレ)		

※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。

6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	
18	火	とうもろこしご飯	(とうもろこしご飯)／竹輪の磯辺揚2本	751 26.9	10日(月) あじさいゼリー 季節の花「あじさい」をイメージし、マスカット、ぶどう、いちご、りんごの味の4種類のゼリーを混ぜ合わせたデザートです。 27日(木) 赤しそご飯 入梅の時期にちなみ赤しそのさっぱりとした味のご飯を提供します。 28日(金) ケイジャンチキン パプリカ、チリパウダー、唐辛子などのスパイスで鶏肉を味付けし、スチームコンベクションオーブンで焼きます。 今月の府中産は小松菜、玉ねぎチンゲン菜 農工大の食材はみそ、小松菜 を使用する予定です。	
		牛乳	野菜の生姜汁			豚肉、米ぬか油、大根、にんじん、小松菜、白菜、油揚げ、しょうゆ、しょうが
			さつま芋入りきんぴら			さつま揚げ、ごぼう、米ぬか油、にんじん、こんにやく、さつま芋、さやいんげん、三温糖、しょうゆ、ごま
19	水	ご飯	ジャンボ揚げ餃子	745 28.6		
		牛乳	五目汁			鶏肉、ごぼう、米ぬか油、にんじん、じゃが芋、小松菜、みそ、しょうゆ、一味唐辛子
			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
20	木	ご飯	ますの味噌だれ	716 35.0		
		牛乳	だまこ汁			だまこ餅、鶏肉、大根、にんじん、えのきたけ、小松菜、しょうゆ
		あとひき大豆	こんにやく入りゆで野菜(ごまドレ)			白菜、きゅうり、にんじん、こんにやく、ごまドレッシング
21	金	ナン	キーマカレー	733 35.5		
		牛乳	じゃこと野菜のソテー		ちりめんじゃこ、エリンギ、にんじん、パプリカ、にんにく、米ぬか油、小松菜、キャベツ、白こしょう、しょうゆ	
24	月	ご飯	五目つくね	735 32.8		
		焼きのり	かぼちゃの味噌汁		かぼちゃ、生揚げ、小松菜、みそ、しょうゆ	
		牛乳	きのこ入りゆで野菜(ゆずポン酢)		キャベツ、にんじん、こんにやく、しめじ、えのきたけ、ゆずポン酢	
25	火	肉うどん	(肉うどん)	751 32.4		
		牛乳	きびなごの南蛮風		きびなご、でんぷん、米ぬか油、ねぎ、三温糖、しょうゆ、酢、一味唐辛子	
		だしおにぎり	野菜の辛子酢和え		キャベツ、きゅうり、にんじん、昆布、洋辛子、しょうゆ、酢、三温糖	
26	水	ポークストロガノフ(ご飯)	(ポークストロガノフの具)	758 22.1		
		乳酸菌飲料	ベーコンポテトソテー		豚肉、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、トマトケチャップ、中濃ソース、デミグラスソース、しょうゆ、生クリーム、三温糖、白こしょう、ローレル	
27	木	赤しそご飯	(赤しそご飯)／いかのねぎソース	796 35.2		
		牛乳	キャベツと油揚げの味噌汁		キャベツ、えのきたけ、わかめ、油揚げ、みそ、しょうゆ	
			塩肉じゃが		豚肉、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、こんにやく、さやいんげん、三温糖、塩麴	
28	金	ライ麦パン	ケイジャンチキン	810 33.9		
		牛乳	パンプキンポタージュ		鶏肉、トマトケチャップ、しょうが、にんにく、パプリカ、チリパウダー、一味唐辛子、黒こしょう、米ぬか油	
			小松菜サラダ		ベーコン、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	
		小松菜、にんじん、キャベツ、パプリカ、酢、三温糖、しょうゆ、米ぬか油、レモン				

※教職員の今月分給食費の納付期限(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。

6月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	福井・秋田・長野・熊本	アンデスメロン	茨城・山形	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	さくらんぼ	山形・山梨他	にんにく	青森
牛肉	群馬・北海道・埼玉他	さつま芋	千葉・茨城他	ねぎ	茨城
豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉他	里芋	鹿児島	れんこん	熊本
鶏肉	岩手・宮崎・山梨	じゃが芋	鹿児島・長崎	キャベツ	東京
あじ	山口	ごぼう	青森	小松菜	東京・埼玉
ちりめんじゃこ	静岡	しょうが	熊本	チンゲン菜	静岡・東京
きびなご	長崎	大根	青森・茨城	白菜	長野・茨城
ます	アメリカ	玉ねぎ	佐賀・東京他	ズッキーニ	八王子・立川

今月の平均	
エネルギー(kcal)	751
たんぱく質(g)	31.5



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