

府中市学校給食センター 献立表

発行日:令和6年6月26日



7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	
1	月	ご飯	豚肉の辛子酢だれ	豚肉、白こしょう、でんぷん、米ぬか油、洋辛子、しょうゆ、酢、三温糖	787 31.9	<p>1日(月) 五目豆 大豆、ごぼう、れんこん、昆布、こんにやくなどの7種類の食材が入った煮物です。</p> <p>2日(火) スタミナ丼 暑い夏を元気に過ごせるように、疲労回復効果のある豚肉、にら、キムチを使った具をご飯にかけます。</p> <p>4日(木) 七夕献立 7月7日は七夕です。それにちなみ、星の形のかまぼこが入った「七夕もずく汁」や、天の川や星をイメージして、米粉麺、オクラを使った「天の川サラダ」を提供します。</p> <p>8日(月) ジャージャー麺 蒸した中華麺に、肉、野菜を炒めた味噌味の具をかけて食べます。</p>
		牛乳	さつま汁	鶏肉、米ぬか油、さつま芋、にんじん、大根、小松菜、みそ、しょうゆ		
			五目豆	大豆、ごぼう、れんこん、にんじん、昆布、こんにやく、さやいんげん、米ぬか油、三温糖、しょうゆ		
2	火	スタミナ丼(ご飯)	(スタミナ丼の具)	豚肉、トーバンジャン、にんにく、しょうが、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、白菜キムチ、三温糖、みそ、しょうゆ、ごま油	751 33.6	
		牛乳	とうもろこし	鶏肉、米ぬか油、大根、わかめ、にんじん、たけのこ、しょうゆ、黒こしょう、ごま油、でんぷん		
3	水	黒糖揚げパン	(黒糖揚げパン)	マーガリンパン、米ぬか油、グラニュー糖、黒砂糖	767 25.7	
		牛乳	ハンガリアンシチュー	ベーコン、豚肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、トマト水煮、ローレル、白こしょう、カレー粉、パプリカ、じゃが芋、トマトケチャップ、中濃ソース、小麦粉、バター、ピーマン、チーズ		
			ツナ入り野菜ソテー	チンゲン菜、キャベツ、にんじん、まぐろ油漬、白こしょう、三温糖、しょうゆ、米ぬか油		
4	木	ご飯	いわしのかば焼き風	いわし、でんぷん、米ぬか油、しょうゆ、三温糖	737 24.2	
		牛乳	七夕もずく汁	もずく、白菜、ねぎ、にんじん、ちらし蒲鉾、しょうゆ		
			キラキラみかんもち	米粉麺、米ぬか油、オクラ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、酢、三温糖		
5	金	枝豆ご飯	(枝豆ご飯) / 生揚げのごま味噌だれ2個	米、昆布、枝豆、三温糖 / 生揚げ、ごま、三温糖、みそ、しょうゆ、ねぎ、にんにく、しょうが、でんぷん	743 35.5	
		牛乳	冬瓜汁	鶏肉、米ぬか油、とうがん、にんじん、ねぎ、しょうゆ		
			ゴーヤと卵の炒め物	卵、豚肉、米ぬか油、にがうり、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、おかか、しょうゆ、白こしょう		
8	月	ジャージャー麺	(ジャージャー麺)	中華麺、米ぬか油、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	780 29.6	
		牛乳	大学芋	さつま芋、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、水あめ、ごま		
			華風和え	きくらげ、キャベツ、大根、きゅうり、こんにやく、にんにく、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、ごま油		
9	火	きつね丼(ご飯)	(きつね丼の具)	鶏肉、油揚げ、玉ねぎ、しらたき、いんげん、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、でんぷん	747 32.2	
		牛乳	ミニトマト2個	いか団子汁		いか団子、白菜、にんじん、小松菜、しょうが、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。

7月の主な使用食材の予定産地(中学校)

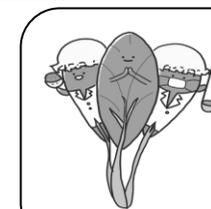
食材	群馬・茨城	小玉すいか	新潟・茨城他	キャベツ	群馬
米	群馬・茨城				
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・山形・岩手・静岡・新潟・愛知・北海道	さつま芋	茨城	小松菜	東京・埼玉
牛肉	北海道・青森他	じゃが芋	鹿児島・長崎	ズッキーニ	千葉・茨城
豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉他	ごぼう	青森・群馬	とうがん	静岡・愛知
鶏肉	岩手	大根	青森	とうもろこし	群馬・千葉・茨城他
いわし	北海道	玉ねぎ	兵庫・東京	大長茄子	熊本・東京
ちりめんじゃこ	愛知	にんじん	千葉・青森	にがうり	熊本
さば	ノルウェー	ねぎ	茨城・山形	れんこん	熊本
めだい	ニュージーランド	白菜	長野	オクラ	茨城

Aブロック
三中
四中
六中
八中
九中

＜夏の食生活と健康について考よう＞

夏休みが始まります。生活リズムが乱れると、夏バテや体調不良の原因にもなります。夏休み中も元気に過ごすためのポイントを確認しましょう。

- 早寝、早起きをして、朝ごはんを食べる
- 上手に水分補給をする。
- 間食は時間と量を決める。



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。



7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		
10	水	ご飯	鯖のおろしだれ	740 30.6	12日(金) 鶏肉のペッパー揚 鶏肉を調味料に漬け込み、黒こしょうを混ぜ合わせた粉をまぶし、油で揚げます。黒こしょうの辛みが食欲を増進させます。		
		牛乳	なすと玉ねぎの味噌汁			豚肉、米ぬか油、なす、玉ねぎ、油揚げ、しいたけ、にんじん、みそ、しょうゆ	
			江戸菜入りゆで野菜(和風ドレ)			江戸菜、キャベツ、にんじん、和風ドレッシング	
11	木	夏野菜のカレーライス	(麦ご飯/夏野菜のカレーライスの具)	819 27.2		18日(木) めだいのプロヴァンス風 フランスのプロヴァンス地方に伝わるにんにく、トマトを使用した料理です。揚げた「めだい」に旬の夏野菜が入ったトマトソースをかけます。	
		ドリンクヨーグルト					米、麦/豚肉、じゃが芋、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、ズッキーニ、トマト水煮、セロリー、にんにく、しょうが、米ぬか油、小麦粉、バター、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、三温糖、しょうゆ、白こしょう、ガラムマサラ、ローレル
12	金	すいか	じゃこ入り野菜炒め	766 35.7			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、玉ねぎ、みそ を使用する予定です。
		マーブルパン	鶏肉のペッパー揚		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		
		牛乳	豚肉と野菜のスープ		豚肉、玉ねぎ、米ぬか油、大根、にんじん、しめじ、白こしょう、しょうゆ、パセリ		
16	火	牛乳	キャベツウインナーソーテー	762 32.0			
		ご飯	すき焼き風煮			豚肉、牛肉、米ぬか油、にんじん、ねぎ、白菜、しらたき、しいたけ、豆腐、三温糖、しょうゆ	
		牛乳	かきたま汁			鶏肉、玉ねぎ、卵、小松菜、大根、しょうゆ、でんぷん	
17	水	牛乳	レモンゼリー	731 33.4			
		ご飯	いかのマヨネーズ風焼(卵なし)				いか、マヨネーズ風調味料卵なし、みそ、トーバンジャン、三温糖、にんにく、玉ねぎ、米ぬか油
		牛乳	だまこ汁				豚肉、米ぬか油、大根、にんじん、だまこ餅、小松菜、しょうゆ
18	木	ソフトフランスパン	和風ポテト	800 29.2			
		乳酸菌飲料	めだいのプロヴァンス風				めだい、白こしょう、でんぷん、米ぬか油、玉ねぎ、セロリー、なす、ズッキーニ、にんにく、トマト水煮、しょうゆ、三温糖、トマトケチャップ、ローレル、オリーブ油
		牛乳	キャロットポタージュ				鶏肉、にんじん、玉ねぎ、じゃが芋、米ぬか油、コーンピューレ、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、白こしょう、ローレル
	グリーンサラダ	キャベツ、小松菜、きゅうり、枝豆、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、粒マスタード					

今月の平均	
エネルギー(kcal)	764
たんぱく質(g)	30.8

※教職員の今月分給食費の納付期限(口座振替日)は、7月31日(水)です。7月29日(月)までに預金残高の確認をお願いいたします。
 ※教職員の8・9月分給食費の納付期限(口座振替日)は、9月2日(月)です。8月29日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。

問い合わせ先 Tel 042(366)8374



夏に旬を迎える野菜を「夏野菜」と呼びます。水分やカリウムを含むものが多く、夏バテや熱中症の予防に役立ちます。

今月の夏野菜メニュー

- ◎2日(火) とうもろこし
- ◎4日(木) オクラ「天の川サラダ」
- ◎5日(金) 枝豆「枝豆ご飯」
冬瓜「冬瓜汁」
ゴーヤ「ゴーヤと卵の炒め物」
- ◎9日(火) ミニトマト
- ◎10日(水) なす「なすと玉ねぎの味噌汁」
- ◎11日(木) かぼちゃ・ズッキーニ
「夏野菜のカレーライス」
- ◎18日(木) なす・ズッキーニ
「めだいのプロヴァンス風」

夏バテ対策にオススメの食べ物

香りの強い野菜 香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。	にら にんにく たまねぎ	すっぱい食べ物 酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。	梅干し かんきつ類 お酢
ネバネバ野菜 ネバネバのもととなる成分(ペクチンなど)が胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。	やまのいも(やまいも) オクラ モロヘイヤ	夏が旬の野菜・果物 この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。	

府中市学校給食センター 献立表

発行日：令和6年6月26日



7月の献立

中学校

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	月	ご飯	鯖のおろしだれ	鯖、米ぬか油、大根、三温糖、しょうゆ、でんぷん	740 30.6	3日(水) スタミナ丼 <p>暑い夏を元気に過ごせるように、疲労回復効果のある豚肉、にら、キムチを使った具をご飯にかけます。</p>
		牛乳	なすと玉ねぎの味噌汁	豚肉、米ぬか油、なす、玉ねぎ、油揚げ、しいたけ、にんじん、みそ、しょうゆ		
			江戸菜入りゆで野菜(和風ドレ)	江戸菜、キャベツ、にんじん、和風ドレッシング		
2	火	黒糖揚げパン	(黒糖揚げパン)	マーガリンパン、米ぬか油、グラニュー糖、黒砂糖	767 25.7	5日(金) 七夕献立 <p>7月7日は七夕です。それにちなみ、星の形のかまぼこが入った「七夕もずく汁」や、天の川や星をイメージして、米粉麺、オクラを使った「天の川サラダ」を提供します。</p>
		牛乳	ハンガリアンシチュー	ベーコン、豚肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、トマト水煮、ローレル、白こしょう、カレー粉、パプリカ、じゃが芋、トマトケチャップ、中濃ソース、小麦粉、バター、ピーマン、チーズ		
			ツナ入り野菜ソテー	チンゲン菜、キャベツ、にんじん、まぐろ油漬、白こしょう、三温糖、しょうゆ、米ぬか油		
3	水	スタミナ丼(ご飯)	(スタミナ丼の具)	豚肉、トーバンジャン、にんにく、しょうが、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、白菜キムチ、三温糖、みそ、しょうゆ、ごま油	751 33.6	9日(火) ジャージャー麺 <p>蒸した中華麺に、肉、野菜を炒めた味噌味の具をかけて食べます。</p>
		牛乳	とうもろこし	鶏肉、米ぬか油、大根、わかめ、にんじん、たけのこ、しょうゆ、黒こしょう、ごま油、でんぷん		
4	木	枝豆ご飯	(枝豆ご飯) / 生揚げのごま味噌だれ2個	米、昆布、枝豆、三温糖 / 生揚げ、ごま、三温糖、みそ、しょうゆ、ねぎ、にんにく、しょうが、でんぷん	743 35.5	11日(木) 鶏肉のペッパー揚げ 鶏肉を調味料に漬け込み、黒こしょうを混ぜ合わせた粉をまぶし、油で揚げます。黒こしょうの辛みが食欲を増進させます。
		牛乳	冬瓜汁	鶏肉、米ぬか油、とうがん、にんじん、ねぎ、しょうゆ		
			ゴーヤと卵の炒め物	卵、豚肉、米ぬか油、にがうり、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、おかか、しょうゆ、白こしょう		
5	金	ご飯	いわしのかば焼き風	いわし、でんぷん、米ぬか油、しょうゆ、三温糖	737 24.2	1日(木) 鶏肉のペッパー揚げ 鶏肉を調味料に漬け込み、黒こしょうを混ぜ合わせた粉をまぶし、油で揚げます。黒こしょうの辛みが食欲を増進させます。
		牛乳	七夕もずく汁	もずく、白菜、ねぎ、にんじん、ちらし蒲鉾、しょうゆ		
			キラキラみかんもち	米粉麺、米ぬか油、オクラ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、酢、三温糖		
8	月	きつね丼(ご飯)	(きつね丼の具)	鶏肉、油揚げ、玉ねぎ、しらたき、いんげん、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、でんぷん	747 32.2	1日(木) 鶏肉のペッパー揚げ 鶏肉を調味料に漬け込み、黒こしょうを混ぜ合わせた粉をまぶし、油で揚げます。黒こしょうの辛みが食欲を増進させます。
		牛乳	いか団子汁	いか団子、白菜、にんじん、小松菜、しょうが、しょうゆ		
9	火	ジャージャー麺	(ジャージャー麺)	中華麺、米ぬか油、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	780 29.6	1日(木) 鶏肉のペッパー揚げ 鶏肉を調味料に漬け込み、黒こしょうを混ぜ合わせた粉をまぶし、油で揚げます。黒こしょうの辛みが食欲を増進させます。
		牛乳	大学芋	さつま芋、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、水あめ、ごま		
			華風和え	きくらげ、キャベツ、大根、きゅうり、こんにやく、にんにく、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、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。

7月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	群馬・茨城	小玉すいか	新潟・茨城他	キャベツ	群馬
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・山形・岩手・静岡・新潟・愛知・北海道	さつま芋	茨城	小松菜	東京・埼玉
牛肉	北海道・青森他	じゃが芋	鹿児島・長崎	ズッキーニ	千葉・茨城
豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉他	ごぼう	青森・群馬	とうがん	静岡・愛知
鶏肉	岩手	大根	青森	とうもろこし	群馬・千葉・茨城他
いわし	北海道	玉ねぎ	兵庫・東京	大長茄子	熊本・東京
ちりめんじゃこ	愛知	にんじん	千葉・青森	にがうり	熊本
さば	ノルウェー	ねぎ	茨城・山形	れんこん	熊本
めだい	ニュージーランド	白菜	長野	オクラ	茨城

Bブロック
一中
二中
五中
七中
十中
浅間中

＜夏の食生活と健康について考よう＞
夏休みが始まります。生活リズムが乱れると、夏バテや体調不良の原因にもなります。夏休み中も元気に過ごすためのポイントを確認しましょう。

- 早寝、早起きをして、朝ごはんを食べる
- 上手に水分補給をする。
- 間食は時間と量を決める。

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。



7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
10	水	ご飯	すき焼き風煮	762 32.0	16日(火) 五目豆 大豆、ごぼう、れんこん、昆布、こんにやくなどの7種類の食材が入った煮物です。
		牛乳	かきたま汁		
			レモンゼリー		
11	木	マーブルパン	鶏肉のペッパー揚	766 35.7	17日(水) めだいのプロヴァンス風 フランスのプロヴァンス地方に伝わるにんにく、トマトを使用した料理です。揚げた「めだい」に旬の夏野菜が入ったトマトソースをかけます。
		牛乳	豚肉と野菜のスープ		
			キャベツウインナーソーテー		
12	金	夏野菜のカレーライス ドリンクヨーグルト	(麦ご飯/夏野菜のカレーライスの具)	819 27.2	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、玉ねぎ、みそを使用する予定です。
		すいか	じゃこ入り野菜炒め		
16	火	ご飯	豚肉の辛子酢だれ	787 31.9	今月の平均 エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 30.8
		牛乳	さつまい		
			五目豆		
17	水	ソフトフランスパン	めだいのプロヴァンス風	800 29.2	今月の平均 エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 30.8
		乳酸菌飲料	キャロットポタージュ		
			グリーンサラダ		
18	木	ご飯	いかのマヨネーズ風焼(卵なし)	731 33.4	今月の平均 エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 30.8
		牛乳	だまこ汁		
			和風ポテト		

※教職員の今月分給食費の納付期限(口座振替日)は、7月31日(水)です。7月29日(月)までに預金残高の確認をお願いいたします。
 ※教職員の8・9月分給食費の納付期限(口座振替日)は、9月2日(月)です。8月29日(木)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)	764
たんぱく質(g)	30.8

問い合わせ先 Tel 042(366)8374



夏野菜を
たくさん食べよう

夏に旬を迎える野菜を「夏野菜」と呼びます。水分やカリウムを含むものが多く、夏バテや熱中症の予防に役立ちます。

今月の夏野菜メニュー

- ◎1日(月) なす「なすと玉ねぎの味噌汁」
- ◎3日(水) とうもろこし
- ◎4日(木) 枝豆「枝豆ご飯」
冬瓜「冬瓜汁」
ゴーヤ「ゴーヤと卵の炒め物」
- ◎5日(金) オクラ「天の川サラダ」
- ◎8日(月) ミニトマト
- ◎12日(金) かぼちゃ・ズッキーニ
「夏野菜のカレーライス」
- ◎17日(水) なす・ズッキーニ
「めだいのプロヴァンス風」

夏バテ対策にオススメの食べ物

香りの強い野菜 香りのもととなる「アネギリン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。 	すっぱい食べ物 酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。
ネバネバ野菜 ネバネバのもととなる成分(ペクチンなど)が胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。 	夏が旬の野菜・果物 この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。