



10月の献立

中学校

Aブロック
三中
四中
六中
八中
九中

府中市立学校給食センター 献立表

発行日：令和6年9月26日

日	曜	献立名		主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
1	火	ご飯	松風焼	鶏肉、豆腐、玉ねぎ、にんじん、みそ、しょうゆ、三温糖、しょうが、パン粉、でんぷん、ごま、米ぬか油	745 33.6	府中市制施行70周年 18日(金) ブルーベリーゼリー  Fuchu 70th Anniversary 今年は、府中市制施行70周年です。市民からの応募・投票によってシンボルマークが決定し、10月に記念のパレードが行われます。給食では、オリジナルゼリーを提供します。ふたには、70周年のシンボルマークが描かれ、ゼリーは府中市内で栽培・収穫された「ブルーベリー」を使用します。お楽しみに！ 秋の味覚を楽しもう！ 【ごぼう】 お腹の調子を整える食物繊維が多く含まれています。 2日(水) 肉ごぼう丼 7日(月) ごぼう入りサラダ 11日(金) 豚汁 15日(火) 根菜汁 31日(木) 鶏ごぼう汁 【さつま芋】 甘みがあり、ホクホクした食感が特徴です。 3日(木) スイートポテトシチュー 10日(木) さつま芋のレモン煮 【きのこ】 しいたけ、しめじ、えのきたけ、しいたけなど色々な種類のきのこを使います。 1日(火) 芋煮汁 16日(水) きのこのかきたま汁 【りんご】 秋から冬が旬の果物です。 16日(水) 9日(水) れんこん入りカレーライス 旬のれんこんを入れます。 ゼリー入りミックスフルーツ 黄桃、白桃、りんご、みかんをみかんゼリーと合わせます。
		牛乳	芋煮汁	牛肉、米ぬか油、里芋、しいたけ、ねぎ、こんにゃく、しょうゆ		
			いか入りゆで野菜(和風ドレ)	キャベツ、チンゲン菜、にんじん、いか、和風ドレッシング		
2	水	肉ごぼう丼(ご飯)	(肉ごぼう丼の具)	鶏肉、豚肉、ごぼう、米ぬか油、しいたけ、にんじん、枝豆、しょうゆ、三温糖、一味唐辛子	750 35.3	
		牛乳	野菜の生姜汁	鶏肉、米ぬか油、にんじん、小松菜、白菜、しょうゆ、しょうが		
			生揚げ入りごま和え	生揚げ、こんにゃく、パプリカ、キャベツ、みそ、三温糖、しょうゆ、ごま		
3	木	シナモン揚げパン	(シナモン揚げパン)	マーガリンパン、米ぬか油、グラニュー糖、シナモン	832 24.5	
		牛乳	スイートポテトシチュー	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、さつま芋、米ぬか油、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、白こしょう		
			スパゲッティサラダ	スパゲッティ、米ぬか油、にんじん、きゅうり、酢、三温糖、白こしょう		
4	金	チキンライス	(チキンライス)	米、オリーブ油、パプリカ、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマトケチャップ、トマトピューレ、三温糖、白こしょう	805 37.4	
		牛乳	ますのマヨネーズ風ソース(卵なし)	ます、玉ねぎ、米ぬか油、白こしょう、マヨネーズ風調味料卵なし、粒マスタード		
			ウインナーと大根のスープ／カラフルソテー	ウインナー、米ぬか油、大根、にんじん、枝豆、白こしょう、しょうゆ／キャベツ、小松菜、パプリカ、ホールコーン、米ぬか油、白こしょう、しょうゆ		
7	月	セルフサンド (豆乳パン・ミートソース)	(ミートソース)	牛肉、豚肉、にんにく、玉ねぎ、トマト水煮、米ぬか油、しいたけ、にんじん、トマトピューレ、トマトケチャップ、ローレル、ナツメグ、ウスターソース、三温糖、白こしょう、小麦粉	758 33.1	
			豆入りポテトスープ	ベーコン、玉ねぎ、米ぬか油、にんじん、じゃが芋、いんげん豆、青大豆、白こしょう、しょうゆ		
			ごぼう入りサラダ(クリーミーフレンチドレ)	キャベツ、ごぼう、パプリカ、きゅうり、クリーミーフレンチドレッシング		
8	火	ご飯	鯖の甘辛だれ	鯖、米ぬか油、しょうゆ、三温糖、しょうが、でんぷん、ごま油	761 31.7	
		牛乳	かぶと生揚げの味噌汁	豚肉、米ぬか油、生揚げ、かぶ、にんじん、ねぎ、みそ、しょうゆ		
			野菜のおかか和え	白菜、にんじん、小松菜、しめじ、しょうゆ、おかか		
9	水	れんこん入りカレーライス	(麦ご飯／れんこん入りカレーライスの具)	米、麦／豚肉、にんにく、しょうが、セロリー、米ぬか油、玉ねぎ、れんこん、にんじん、じゃが芋、小麦粉、バター、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、しょうゆ、白こしょう、ガラムマサラ、ローレル、三温糖	868 26.5	
		牛乳	キャベツウインナーソテー	ウインナー、米ぬか油、キャベツ、にんじん、ホールコーン、エリンギ、白こしょう、しょうゆ		
			ゼリー入りミックスフルーツ(みかん・もも・りんご)	みかんゼリー、ミックスフルーツ4種		
10	木	ちゃんぽんつけ麺	(ちゃんぽんつけ麺)	中華麺、米ぬか油、豚肉、かまぼこ、さつま揚げ、きくらげ、キャベツ、にんじん、ねぎ、白こしょう、しょうゆ	762 28.6	
		牛乳	さつま芋のレモン煮	さつま芋、レモン、バター、三温糖		
			切干大根甘酢和え	切干大根、ハム、にんじん、小松菜、酢、三温糖、米ぬか油		
11	金	だしおにぎり2個	鶏肉のから揚げねぎソース	鶏肉、白こしょう、でんぷん、米ぬか油、ねぎ、しょうゆ、三温糖、ごま油	750 35.6	
		焼きのり	豚汁	豚肉、ごぼう、米ぬか油、にんじん、大根、こねぎ、こんにゃく、みそ、しょうゆ		
		牛乳	江戸菜入り塩麴炒め	竹輪、米ぬか油、キャベツ、江戸菜、たけのこ、にんじん、パプリカ、しょうが、塩麴		
15	火	ご飯	あじのごまがらめ	あじ、でんぷん、米ぬか油、ごま、しょうゆ、三温糖、でんぷん	757 33.7	
		牛乳	根菜汁	豚肉、米ぬか油、ごぼう、油揚げ、にんじん、大根、ねぎ、しょうゆ、でんぷん		
			野菜の辛子酢和え	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、洋辛子、しょうゆ、酢、三温糖		
16	水	ご飯	豚肉と生揚げの味噌炒め	豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、にんじん、キャベツ、ねぎ、たけのこ、生揚げ、トーバンジャン、みそ、テンメンジャン、三温糖、しょうゆ、でんぷん、ごま油	751 35.9	
		牛乳	きのこのかきたま汁	鶏肉、玉ねぎ、卵、しめじ、えのきたけ、しいたけ、小松菜、しょうゆ、でんぷん		
17	木	栗ご飯	(栗ご飯)／小さいわしのから揚げ	(米、栗、昆布、しょうゆ、米ぬか油)／いわし、白こしょう、でんぷん、米ぬか油	752 32.8	
		牛乳	大根の味噌汁	鶏肉、大根、小松菜、にんじん、みそ、しょうゆ		
			色々きんぴら	豚肉、米ぬか油、にんじん、ごぼう、れんこん、さつま揚げ、さつま芋、枝豆、ごま油、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子、ごま		
18	金	ココアパン	鶏肉のクリームソース	鶏肉、白こしょう、米ぬか油、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、生クリーム、パセリ、小麦粉、バター	892 36.0	
		牛乳	ポトフ	豚肉、セロリー、玉ねぎ、米ぬか油、かぶ、にんじん、じゃが芋、白こしょう、しょうゆ、ローレル		
		ブルーベリーゼリー	ツナ入り野菜ソテー	小松菜、キャベツ、にんじん、ホールコーン、まぐろ油漬、三温糖、しょうゆ、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。

10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	月	ハヤシライス(ご飯)	(ハヤシライスの具)	豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、小麦粉、バター、トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、デミグラスソース、白こしょう、三温糖	803 22.3	17日(木) 栗ご飯 生のむき栗とお米と一緒に炊き込みます。 
		乳酸菌飲料				
		黄桃缶	ジャーマンポテト	じゃが芋、ベーコン、米ぬか油、ホールコーン、玉ねぎ、黒こしょう		
22	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	761 34.9	色々きんぴら ごぼう、れんこん、さつま芋が入ったきんぴらです。 
		牛乳	トッポギスープ	鶏肉、米ぬか油、にんじん、白菜、トッポギ、ねぎ、しょうゆ、白こしょう、ごま油		
			こんにゃく入りゆで野菜(中華ドレ)	大根、きゅうり、こんにゃく、枝豆、中華ドレッシング		
23	水	ご飯	生揚げの野菜あんかけ2個	生揚げ、しいたけ、にんじん、玉ねぎ、米ぬか油、ごま油、しょうゆ、三温糖、しょうが、でんぷん	753 30.5	28日(月) さんまのかば焼き風 秋が深まると脂がのってくる「さんま」に片栗粉をまぶして油で揚げ、甘辛いタレをかけます。 
		牛乳	玄米団子汁	鶏肉、米ぬか油、大根、小松菜、玄米団子、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、しらたき、さやいんげん、三温糖、しょうゆ		
24	木	ご飯	豚肉のチリソース	豚肉、白こしょう、でんぷん、米ぬか油、にんにく、しょうが、ねぎ、トーバンジャン、ごま油、三温糖、トマトケチャップ、しょうゆ	804 32.2	紅葉すまし汁 もみじやいちょうの絵柄かまぼこと、きのこ、野菜が入った汁物です。 
		牛乳	米粉麺入りスープ	鶏肉、米ぬか油、白菜、小松菜、にんじん、しいたけ、米粉麺、しょうゆ、白こしょう、ごま油		
			竹輪入り和え物	ひじき、キャベツ、きゅうり、にんじん、竹輪、ホールコーン、酢、三温糖、しょうゆ、米ぬか油		
25	金	フレッシュパン	いかフライ(中濃ソース)	いか、小麦粉、白こしょう、パン粉、米ぬか油、中濃ソース	795 35.3	「政府備蓄米」を使用します！ 
		牛乳	細切り野菜のスープ	豚肉、玉ねぎ、米ぬか油、キャベツ、にんじん、小松菜、白こしょう、しょうゆ		
			かぼちゃのサラダ	かぼちゃ、にんじん、ミックスビーンズ4種、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、粒マスタード		
28	月	ご飯	さんまのかば焼き風	さんま、でんぷん、米ぬか油、三温糖、しょうゆ	791 24.9	平成5年に米の大凶作が起き、お米が不足する事態となりました。このような事態に備え、政府は米の備蓄制度を整えました。備蓄米は、温度、湿度をしっかりと管理した状態で保管され、鮮度が保たれています。学校給食では、「米飯給食」が推進され、備蓄米も活用されています。
		牛乳	紅葉すまし汁	白菜、にんじん、ねぎ、ちらし蒲鉾、しめじ、しょうゆ		
		さつま芋と栗の米粉タルト	ハム入りゆで野菜(たまねぎドレ)	ハム、パプリカ、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎドレッシング		
29	火	豚キムチ丼(ご飯)	(豚キムチ丼の具)	豚肉、米ぬか油、白菜、玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、白菜キムチ、にんにく、しょうが、しょうゆ、ごま油、トーバンジャン	752 33.2	
		牛乳	えび団子スープ	えびすり身団子、にんじん、ねぎ、大根、しょうが、しょうゆ、ごま油		
			海藻入りもやしのサラダ	もやし、こんにゃく、サラダ海藻6種、米ぬか油、酢、三温糖、しょうゆ		
30	水	マーブルパン	パンプキングラタン	鶏肉、米ぬか油、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、バター、小麦粉、牛乳、生クリーム、白こしょう、チーズ、パン粉、パセリ	833 33.4	
		牛乳	豚肉とかぶのスープ	豚肉、米ぬか油、かぶ、にんじん、白こしょう、しょうゆ、ローレル		
			グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、小松菜、オリーブ油、酢、三温糖、白こしょう		
31	木	味噌豚丼(ご飯)	(味噌豚丼の具)	豚肉、米ぬか油、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、しめじ、にんじん、にんにく、しょうが、みそ、しょうゆ、一味唐辛子、でんぷん	752 33.1	
		牛乳				
		ミニトマト2個	鶏ごぼう汁	鶏肉、生揚げ、こんにゃく、ごぼう、米ぬか油、大根、にんじん、ねぎ、しょうゆ、でんぷん		

米	石川	りんご	長野・青森他	にんにく	青森
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	ねぎ	青森・山形
牛肉	北海道他	里芋	千葉	れんこん	茨城
豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉他	じゃが芋	北海道	しょうが	熊本
鶏肉	岩手・宮崎・山梨	かぶ	青森・千葉	キャベツ	北海道
小いわし	千葉	ごぼう	青森他	小松菜	東京・埼玉
ます	ロシア	大根	群馬	江戸菜	千葉
鯖	ノルウェー	玉ねぎ	北海道	白菜	長野
さんま	北海道	にんじん	北海道・青森	セロリー	長野

今月の府中産の食材は
小松菜、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



10月の献立

中学校

Bブロック
一
二
五
七
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)
1	火	肉ごぼう丼(ご飯) 牛乳	(肉ごぼう丼の具)	鶏肉、豚肉、ごぼう、米ぬか油、しいたけ、にんじん、枝豆、しょうゆ、三温糖、一味唐辛子	750 35.3
			野菜の生姜汁	鶏肉、米ぬか油、にんじん、小松菜、白菜、しょうゆ、しょうが	
			生揚げ入りごま和え	生揚げ、こんにゃく、パプリカ、キャベツ、みそ、三温糖、しょうゆ、ごま	
2	水	ご飯 牛乳	松風焼	鶏肉、豆腐、玉ねぎ、にんじん、みそ、しょうゆ、三温糖、しょうが、パン粉、でんぷん、ごま、米ぬか油	745 33.6
			芋煮汁	牛肉、米ぬか油、里芋、まいたけ、ねぎ、こんにゃく、しょうゆ	
			いか入りゆで野菜(和風ドレ)	キャベツ、チンゲン菜、にんじん、いか、和風ドレッシング	
3	木	チキンライス 牛乳	(チキンライス)	米、オリーブ油、パプリカ、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマトケチャップ、トマトピューレ、三温糖、白こしょう	805 37.4
			ますのマヨネーズ風ソース(卵なし)	ます、玉ねぎ、米ぬか油、白こしょう、マヨネーズ風調味料卵なし、粒マスタード	
			ウインナーと大根のスープ／カラフルソテー	ウインナー、米ぬか油、大根、にんじん、枝豆、白こしょう、しょうゆ／キャベツ、小松菜、パプリカ、ホールコーン、米ぬか油、白こしょう、しょうゆ	
4	金	シナモン揚げパン 牛乳	(シナモン揚げパン)	マーガリンパン、米ぬか油、グラニュー糖、シナモン	832 24.5
			スイートポテトシチュー	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、さつま芋、米ぬか油、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、白こしょう	
			スパゲッティサラダ	スパゲッティ、米ぬか油、にんじん、きゅうり、酢、三温糖、白こしょう	
7	月	ご飯 牛乳	鯖の甘辛だれ	鯖、米ぬか油、しょうゆ、三温糖、しょうが、でんぷん、ごま油	761 31.7
			かぶと生揚げの味噌汁	豚肉、米ぬか油、生揚げ、かぶ、にんじん、ねぎ、みそ、しょうゆ	
			野菜のおかか和え	白菜、にんじん、小松菜、しめじ、しょうゆ、おかか	
8	火	セルフサンド (豆乳パン・ミートソース) ドリンクヨーグルト	(ミートソース)	牛肉、豚肉、にんにく、玉ねぎ、トマト水煮、米ぬか油、しいたけ、にんじん、トマトピューレ、トマトケチャップ、ローレル、ナツメグ、ウスターソース、三温糖、白こしょう、小麦粉	758 33.1
			豆入りポテトスープ	ベーコン、玉ねぎ、米ぬか油、にんじん、じゃが芋、いんげん豆、青大豆、白こしょう、しょうゆ	
			ごぼう入りサラダ(クリーミーフレンチドレ)	キャベツ、ごぼう、パプリカ、きゅうり、クリーミーフレンチドレッシング	
9	水	だしおにぎり2個 焼きのり 牛乳	鶏肉のから揚げねぎソース	鶏肉、白こしょう、でんぷん、米ぬか油、ねぎ、しょうゆ、三温糖、ごま油	750 35.6
			豚汁	豚肉、ごぼう、米ぬか油、にんじん、大根、こねぎ、こんにゃく、みそ、しょうゆ	
			江戸菜入り塩麹炒め	竹輪、米ぬか油、キャベツ、江戸菜、たけのこ、にんじん、パプリカ、しょうが、塩麹	
10	木	ルーロー飯(ご飯) 牛乳	(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	761 34.9
			トッポギスープ	鶏肉、米ぬか油、にんじん、白菜、トッポギ、ねぎ、しょうゆ、白こしょう、ごま油	
			こんにゃく入りゆで野菜(中華ドレ)	大根、きゅうり、こんにゃく、枝豆、中華ドレッシング	
11	金	れんこん入りカレーライス 牛乳	(麦ご飯／れんこん入りカレーライスの具)	米、麦／豚肉、にんにく、しょうが、セロリー、米ぬか油、玉ねぎ、れんこん、にんじん、じゃが芋、小麦粉、バター、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、しょうゆ、白こしょう、ガラムマサラ、ローレル、三温糖	868 26.5
			キャベツウインナーソテー	ウインナー、米ぬか油、キャベツ、にんじん、ホールコーン、エリンギ、白こしょう、しょうゆ	
			ゼリー入りミックスフルーツ(みかん・もも・りんご)	みかんゼリー、ミックスフルーツ4種	
15	火	ココアパン 牛乳	鶏肉のクリームソース	鶏肉、白こしょう、米ぬか油、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、生クリーム、パセリ、小麦粉、バター	853 36.0
			ポトフ	豚肉、セロリー、玉ねぎ、米ぬか油、かぶ、にんじん、じゃが芋、白こしょう、しょうゆ、ローレル	
			ツナ入り野菜ソテー	小松菜、キャベツ、にんじん、ホールコーン、まぐろ油漬、三温糖、しょうゆ、米ぬか油	
16	水	栗ご飯 牛乳	(栗ご飯)／小さいわしのから揚げ	(米、栗、昆布、しょうゆ、米ぬか油)／いわし、白こしょう、でんぷん、米ぬか油	752 32.8
			大根の味噌汁	鶏肉、大根、小松菜、にんじん、みそ、しょうゆ	
			色々きんぴら	豚肉、米ぬか油、にんじん、ごぼう、れんこん、さつま揚げ、さつま芋、枝豆、ごま油、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子、ごま	
17	木	ご飯 牛乳 りんご	豚肉と生揚げの味噌炒め	豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、にんじん、キャベツ、ねぎ、たけのこ、生揚げ、トーバンジャン、みそ、テンメンジャン、三温糖、しょうゆ、でんぷん、ごま油	751 35.9
			きのこのかきたま汁	鶏肉、玉ねぎ、卵、しめじ、えのきたけ、しいたけ、小松菜、しょうゆ、でんぷん	
18	金	ご飯 牛乳 ブルーベリーゼリー	あじのごまがらめ	あじ、でんぷん、米ぬか油、ごま、しょうゆ、三温糖、でんぷん	796 33.7
			根菜汁	豚肉、米ぬか油、ごぼう、油揚げ、にんじん、大根、ねぎ、しょうゆ、でんぷん	
			野菜の辛子酢和え	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、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。

発行日:令和6年9月26日

府中市制施行70周年

18日(金)
ブルーベリー
ゼリー



Fuchu 70th Anniversary

今年、府中市制施行70周年です。市民からの応募・投票によってシンボルマークが決定し、10月に記念のパレードが行われます。給食では、オリジナルゼリーを提供します。ふたには、70周年のシンボルマークが描かれ、ゼリーは府中市内で栽培・収穫された「ブルーベリー」を使用します。お楽しみに！



秋の味覚を楽しもう！

【ごぼう】

お腹の調子を整える食物繊維が多く含まれています。
1日(火) 肉ごぼう丼
8日(火) ごぼう入り
 サラダ



【さつま芋】

甘みがあり、ホクホクした食感が特徴です。
4日(金)
 スイートポテトシチュー
22日(火)
 さつま芋のレモン煮



【きのこ】

まいたけ、しめじ、えのきたけ、しいたけなど色々な種類のきのこを使います。
2日(水) 芋煮汁
17日(木) きのこの
 かきたま汁



【りんご】

秋から冬が旬の果物です。
17日(木)



11日(金)
れんこん入りカレーライス

旬のれんこんを入れます。

ゼリー入りミックスフルーツ

黄桃、白桃、りんご、みかんをみかんゼリーと合わせます。

10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	月	フレッシュパン 牛乳	いかフライ(中濃ソース)	いか、小麦粉、白こしょう、パン粉、米ぬか油、中濃ソース	795 35.3	16日(水) 栗ご飯 生のむき栗と米と一緒に炊き込みます。 
			細切り野菜のスープ	豚肉、玉ねぎ、米ぬか油、キャベツ、にんじん、小松菜、白こしょう、しょうゆ		
			かぼちゃのサラダ	かぼちゃ、にんじん、ミックスビーンズ4種、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、粒マスタード		
22	火	ちゃんぽんつけ麺 牛乳	(ちゃんぽんつけ麺)	中華麺、米ぬか油、豚肉、かまぼこ、さつま揚げ、きくらげ、キャベツ、にんじん、ねぎ、白こしょう、しょうゆ	762 28.6	色々きんぴら ごぼう、れんこん、さつま芋が入ったきんぴらです。 
			さつま芋のレモン煮	さつま芋、レモン、バター、三温糖		
			切干大根甘酢和え	切干大根、ハム、にんじん、小松菜、酢、三温糖、米ぬか油		
23	水	ご飯 牛乳	豚肉のチリソース	豚肉、白こしょう、でんぷん、米ぬか油、にんにく、しょうが、ねぎ、トーバンジャン、ごま油、三温糖、トマトケチャップ、しょうゆ	804 32.2	29日(火) さんまのかば焼き風 秋が深まると脂がのってくる「さんま」に片栗粉をまぶして油で揚げ、甘辛いタレをかけます。 
			米粉麺入りスープ	鶏肉、米ぬか油、白菜、小松菜、にんじん、しいたけ、米粉麺、しょうゆ、白こしょう、ごま油		
			竹輪入り和え物	ひじき、キャベツ、きゅうり、にんじん、竹輪、ホールコーン、酢、三温糖、しょうゆ、米ぬか油		
24	木	ご飯 牛乳	生揚げの野菜あんかけ2個	生揚げ、しいたけ、にんじん、玉ねぎ、米ぬか油、ごま油、しょうゆ、三温糖、しょうが、でんぷん	753 30.5	紅葉すまし汁 もみじやいちょうの絵柄かまぼこと、きのこ、野菜が入った汁物です。 
			玄米団子汁	鶏肉、米ぬか油、大根、小松菜、玄米団子、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、しらたき、さやいんげん、三温糖、しょうゆ		
25	金	ハヤシライス(ご飯) 乳酸菌飲料 黄桃缶	(ハヤシライスの具)	豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、小麦粉、バター、トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、デミグラスソース、白こしょう、三温糖	803 22.3	「政府備蓄米」を使用します!  平成5年に米の大凶作が起き、米が不足する事態となりました。このような事態に備え、政府は米の備蓄制度を整えました。備蓄米は、温度、湿度をしっかりと管理した状態で保管され、鮮度が保たれています。学校給食では、「米飯給食」が推進され、備蓄米も活用されています。
			ジャーマンポテト	じゃが芋、ベーコン、米ぬか油、ホールコーン、玉ねぎ、黒こしょう		
28	月	豚キムチ丼(ご飯) 牛乳	(豚キムチ丼の具)	豚肉、米ぬか油、白菜、玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、白菜キムチ、にんにく、しょうが、しょうゆ、ごま油、トーバンジャン	752 33.2	「政府備蓄米」を使用します!  平成5年に米の大凶作が起き、米が不足する事態となりました。このような事態に備え、政府は米の備蓄制度を整えました。備蓄米は、温度、湿度をしっかりと管理した状態で保管され、鮮度が保たれています。学校給食では、「米飯給食」が推進され、備蓄米も活用されています。
			えび団子スープ	えびすり身団子、にんじん、ねぎ、大根、しょうが、しょうゆ、ごま油		
			海藻入りもやしのサラダ	もやし、こんにゃく、サラダ海藻6種、米ぬか油、酢、三温糖、しょうゆ		
29	火	ご飯 牛乳 さつま芋と栗の米粉タルト	さんまのかば焼き風	さんま、でんぷん、米ぬか油、三温糖、しょうゆ	791 24.9	「政府備蓄米」を使用します!  平成5年に米の大凶作が起き、米が不足する事態となりました。このような事態に備え、政府は米の備蓄制度を整えました。備蓄米は、温度、湿度をしっかりと管理した状態で保管され、鮮度が保たれています。学校給食では、「米飯給食」が推進され、備蓄米も活用されています。
			紅葉すまし汁	白菜、にんじん、ねぎ、ちらし蒲鉾、しめじ、しょうゆ		
			ハム入りゆで野菜(たまねぎドレ)	ハム、パプリカ、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎドレッシング		
30	水	味噌豚丼(ご飯) 牛乳 ミニトマト2個	(味噌豚丼の具)	豚肉、米ぬか油、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、しめじ、にんじん、にんにく、しょうが、みそ、しょうゆ、一味唐辛子、でんぷん	752 33.1	「政府備蓄米」を使用します!  平成5年に米の大凶作が起き、米が不足する事態となりました。このような事態に備え、政府は米の備蓄制度を整えました。備蓄米は、温度、湿度をしっかりと管理した状態で保管され、鮮度が保たれています。学校給食では、「米飯給食」が推進され、備蓄米も活用されています。
			鶏ごぼう汁	鶏肉、生揚げ、こんにゃく、ごぼう、米ぬか油、大根、にんじん、ねぎ、しょうゆ、でんぷん		
31	木	マーブルパン 牛乳	パンプキングラタン	鶏肉、米ぬか油、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、バター、小麦粉、牛乳、生クリーム、白こしょう、チーズ、パン粉、パセリ	833 33.4	「政府備蓄米」を使用します!  平成5年に米の大凶作が起き、米が不足する事態となりました。このような事態に備え、政府は米の備蓄制度を整えました。備蓄米は、温度、湿度をしっかりと管理した状態で保管され、鮮度が保たれています。学校給食では、「米飯給食」が推進され、備蓄米も活用されています。
			豚肉とかぶのスープ	豚肉、米ぬか油、かぶ、にんじん、白こしょう、しょうゆ、ローレル		
			グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、小松菜、オリーブ油、酢、三温糖、白こしょう		

※教職員の11月分給食費の納付期限(口座振替日)は、10月31日(木)です。10月29日(火)までに預金残高の確認をお願いいたします。

10月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	石川	りんご	長野・青森他	にんにく	青森
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	ねぎ	青森・山形
牛肉	北海道他	里芋	千葉	れんこん	茨城
豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉他	じゃが芋	北海道	しょうが	熊本
鶏肉	岩手・宮崎・山梨	かぶ	青森・千葉	キャベツ	北海道
小いわし	千葉	ごぼう	青森他	小松菜	東京・埼玉
ます	ロシア	大根	群馬	江戸菜	千葉
鯖	ノルウェー	玉ねぎ	北海道	白菜	長野
さんま	北海道	にんじん	北海道・青森	セロリー	長野

今月の平均	
エネルギー(kcal)	783
たんぱく質(g)	32.0

今月の府中産の食材は
小松菜、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