

府中市立学校給食センター献立表

令和6年10月29日 発行

11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	のみのもの	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		
1	金	しょうゆラーメン さつまいものみつがらめ ちゅうかふうサラダ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,ハム	ちゅうかめん,こめぬかあぶら, ラード,ラーゆ,さつまいも, さんおんとう,みずあめ,こんにやく, ごま,ごまあぶら	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ, はくさい,チンゲンサイ,ねぎ,だいこん	641 25.7	 実りの秋を楽しもう あき しゅん しょくざい いしき こんだて い 秋が旬の食材を意識して献立に入 れました。実りの秋に感謝をして、味 わって食べましょう。 〇さつま芋 ついたち きん いも みつ 1日(金) さつま芋の蜜がらめ 20日(水) コロコロサラダ 25日(月) 根菜カレーライス など 〇きのこ にち すい 13日(水) エリンギ入りソテー 15日(金) きのこ入りポークストロガノフ 〇れんこん にち げつ こんさい 25日(月) 根菜カレーライス こんげつ こめ れいわ ねんどさん あき 今月のお米は、令和6年度産の「秋 田県産あきたこまち」です。新米なら ではの、ふっくらとしたツヤのあるご 飯を提供します。 今月の府中産の食材は 小松菜、チンゲン菜 の予定です。
5	火	ごはん なまあげとやさいのうまに もちいりスープ みかん		ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまあげ,とりにく	こめ,こめぬかあぶら,さんおんとう, でんぷん,トッポギ	にんじん,しいたけ,たけのこ,はくさい, ねぎ,さやいんげん,たまねぎ,だいこん, しょうが,みかん	612 26.7	
6	水	ごはん ごもくつくだに ほっけのからあげ ぐだくさんじる やさいのソースいため		ぎゅうにゅう,ごもくつくだに, ほっけ,ぶたにく,みそ, ベーコン	こめ,でんぷん,こめぬかあぶら, こんにやく	にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ, たまねぎ,キャベツ,えだまめ,しょうが, にんにく	578 26.7	
7	木	ごはん てりやきハンバーグ キャベツベーコンスープ やさいのしおこうじいため		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ, ベーコン,とりにく	こめ,パンこ,こめぬかあぶら, さんおんとう,でんぷん	たまねぎ,にんじん,キャベツ, ホールコーン,しょうが,たけのこ, こまつな	584 28.5	
8	金	ミルクパン ウインナートマトソース かぶいりスープ ポテトサラダ (マヨネーズふうちょうみりょうたまごなし)		ぎゅうにゅう,ウインナー, ぶたにく	パン,こめぬかあぶら,オリーブゆ, さんおんとう,でんぷん,じゃがいも, マヨネーズふうちょうみりょうたまごなし	にんにく,たまねぎ,トマトみずに, にんじん,かぶ,こまつな,ねぎ,しょうが, きゅうり,えだまめ	619 22.5	
11	月	スタミナどん はくさいとわかめのスープ フルーツポンチ (りんご・パイン・みかん)		ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ, とりにく,わかめ	こめ,こめぬかあぶら,さんおんとう, ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,たけのこ,ピーマン, にんにく,しょうが,はくさい,えのきたけ, りんごレトルト,パインかん, みかんレトルト	611 25.2	
12	火	きつねうどん もちじゅうろっこくまいおにぎり ささかまのカレーあげ キャベツコーンサラダ (たまねぎドレッシング)		ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,ささかまぼこ, だいず,くろまめ,あずき	うどん,こめぬかあぶら,さんおんとう, でんぷん,こむぎこドレッシング,こめ, もちごめ,おしむぎ,くろまい,もちあわ, ひえ,はつがげんまい,あかまい,もちきび, アマランサス,みどりまい,はとむぎ, もちげんまい,うるちあわ,たかきび	にんじん,ねぎ,こまつな,キャベツ, きゅうり,ホールコーン	629 26.4	
13	水	マーブルパン とりにくのフリカッセ ぶたにくとだいこんのスープ エリンギ入りソテー	いに んり うさ んき ん	にゅうさんきんいんりょう, とりにく,なまクリーム,ぶたにく	パン,こめぬかあぶら,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,ねぎ,だいこん, しょうが,チンゲンサイ,キャベツ, エリンギ	596 20.9	
14	木	ぶたにくいりたきこみごはん さわらのあまずあんかけ やさいのみそしる わかめサラダ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,さわら, とりにく,なまあげ,みそ, わかめ	こめ,さんおんとう,こめぬかあぶら, でんぷん,こんにやく	にんじん,しいたけ,たけのこ,えだまめ, こまつな,たまねぎ,キャベツ,だいこん	612 30.0	
15	金	きのこいりポークストロガノフ ツナいりやさしいため パインかん		ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまクリーム,まぐろ	こめ,こめぬかあぶら,こむぎこ, バター,さんおんとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,しめじ,エリンギ, トマトみずに,トマトピューレ,こまつな, キャベツ,パインかん	663 23.1	
18	月	ごはん ぶたにくのレモンじょうゆ すましじる おかかあえ		ぎゅうにゅう,ぶたにく, とりにく,おかか	こめ,でんぷん,こめぬかあぶら, さんおんとう,こんにやく	レモン,だいこん,にんじん,えのきたけ, ねぎ,はくさい,こまつな	588 25.2	

※教職員の12月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、12月2日(月)です。11月28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10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			
19	火	ごはん さばのおろしだれ はくさいのみそしる かわりあえ		ぎゅうにゅう、さば、とりにく、 みそ	こめ、こめぬかあぶら、さんおんとう、 でんぷん	だいこん、にんじん、たまねぎ、はくさい、 キャベツ、えのきたけ、きゅうり、しょうが	599 24.6	【献立紹介】	
20	水	すきやきどん もずくじる コロコロサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、 とりにく、もずく	こめ、しらたき、こめぬかあぶら、 さんおんとう、さつまいも	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、にんじん、 だいこん、こまつな、しょうが、 ホールコーン、えだまめ	608 25.5	〇5日(火) もち入りスープ 国産のお米からつくった韓国風のお もちを入れて作ります。もちもちとし た食感が楽しめます。	
21	木	かぼちゃパン マカロニグラタン ウインナーいりスープ ミニトマト	りんごジュース	とりにく、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、チーズ、 ウインナー	パン、マカロニ、こめぬかあぶら、 こむぎこ、バター、パンこ	りんごジュース、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、キャベツ、セロリー、 しょうが、ミニトマト	635 19.1	〇13日(水) 鶏肉のフリカッセ フリカッセとは、乳製品を使った白 い煮込み料理です。給食では、焼いた 鶏肉に生クリームを使用した手作りの クリームソースをかけて提供します。	
22	金	ごはん めだいのあまみそだれ さつまいもじる いろうりいため		ぎゅうにゅう、めだい、みそ、 とりにく、あぶらあげ、ぶたにく	こめ、こめぬかあぶら、さんおんとう、 さつまいも、でんぷん	にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、 きパプリカ、あかパプリカ	635 27.6	〇28日(木) キャロットポタージュ 裏ごしした人参を使い、 ポタージュにします。人参の特徴的な オレンジ色が鮮やかな一品です。	
25	月	こんさいカレーライス こまつなベーコンソテー みかん		ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	こめ、こめぬかあぶら、さつまいも、 バター、こむぎこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、 れんこん、ごぼう、だいこん、こまつな、 キャベツ、しめじ、みかん	632 20.8	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。	
26	火	かふうそぼろどん なまあげとねぎのみそしる だいこんときゅうりのあえもの		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、 なまあげ、みそ	こめ、こめぬかあぶら、さんおんとう、 ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、ホールコーン、チンゲンサイ、 ねぎ、だいこん、きゅうり	572 26.8		
27	水	ごはん ヒレカツ (ちゅうのうソース) やさいのしょうがじる せんぎりいため		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、ベーコン	こめ、こむぎこ、パンこ、 こめぬかあぶら、さつまいも	たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、 しょうが、ごぼう、たけのこ、えのきたけ	598 28.4		
28	木	ツナピラフ とりにくのマーマレードやき キャロットポタージュ ミックスサラダ		ぎゅうにゅう、まぐろ、とりにく、 ぶたにく、なまクリーム、チーズ	こめ、オリーブゆ、マーマレード、 こめぬかあぶら、じゃがいも、 こむぎこ、バター、こんにやく、 さんおんとう	にんじん、たまねぎ、えだまめ、 コーンピューレ、しょうが、エリンギ、 キャベツ、きゅうり	685 28.8		
29	金	にんじんパン メルルーサのオニオンソース コロコロスープ キャベツウインナーソテー ぶどうゼリー		ぎゅうにゅう、メルルーサ、 ぶたにく、ミックスビーンズ、 ウインナー	パン、でんぷん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、オリーブゆ、こんにやく、 ぶどうゼリー	たまねぎ、だいこん、にんじん、 しょうが、キャベツ	634 27.9	今月の 平均	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 25.5 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。

11月の主な使用食材の予定産地(小学校)

米	秋田	みかん	佐賀他	れんこん	茨城他
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・新潟・北海道	さつまいも	千葉・茨城他	キャベツ	群馬・茨城他
豚肉	茨城・埼玉・群馬・青森・千葉他	じゃが芋	北海道	小松菜	埼玉・東京
鶏肉	岩手・宮崎他	かぶ	千葉・埼玉	チンゲン菜	静岡・東京
さば	ノルウェー	ごぼう	青森他	ねぎ	長野・青森
鯖	東シナ海	大根	千葉	白菜	長野・茨城他
めだい	ニュージーランド	玉ねぎ	北海道	胡瓜	茨城・高知他
ほっけ	アラスカ	にんじん	千葉	ピーマン	茨城
メルルーサ	メキシコ・アルゼンチン	にんにく	青森	赤パプリカ	茨城他

※教職員の12月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、12月2日(月)です。11月28日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。

Tel042(365)2665

11月のこんだて

小学校

A・Bブロック

府中市立学校給食センター献立表

令和6年10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		
1	金	ごはん なまあげとやさいのうまに もちいりスープ みかん		ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまあげ,とりにく	こめ,こめぬかあぶら,さんおんとう, でんぷん,トッポギ	にんじん,しいたけ,たけのこ,はくさい, ねぎ,さやいんげん,たまねぎ,だいこん, しょうが,みかん	612 26.7	 実りの秋を楽しもう あき しゅん しょくざい いしき こんだて い 秋が旬の食材を意識して献立に入れ ました。実りの秋に感謝をして、味 わって食べましょう。  〇さつま芋 5日(火) さつま芋の蜜がらめ 21日(木) コロコロサラダ 22日(金) 根菜カレーライス など   〇きのこ 12日(火) きのこ入りポークストロガノフ 14日(木) エリンギ入りソテー 〇れんこん 22日(金) 根菜カレーライス   新米を味わおう こんげつ こめ れいわ ねんどさん あき 今月のお米は、令和6年度産の「秋 田県産あきたこまち」です。新米なら ではの、ふっくらとしたツヤのあるご 飯を提供します。   今月の府中産の食材は 小松菜、チンゲン菜 の予定です。
5	火	しょうゆラーメン さつまいものみつがらめ ちゅうかふうサラダ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,ハム	ちゅうかめん,こめぬかあぶら, ラード,ラーゆ,さつまいも, さんおんとう,みずあめ,こんにやく, ごま,ごまあぶら	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ, はくさい,チンゲンサイ,ねぎ,だいこん	641 25.7	
6	水	ミルクパン ウインナートマトソース かぶいりスープ ポテトサラダ (マヨネーズふうちようみりょうたまごなし)		ぎゅうにゅう,ウインナー, ぶたにく	パン,こめぬかあぶら,オリーブゆ, さんおんとう,でんぷん,じゃがいも, マヨネーズふうちようみりょうたまごなし	にんにく,たまねぎ,トマトみずに, にんじん,かぶ,こまつな,ねぎ,しょうが, きゅうり,えだまめ	619 22.5	
7	木	スタミナどん はくさいとわかめのスープ フルーツポンチ (りんご・パイン・みかん)		ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ, とりにく,わかめ	こめ,こめぬかあぶら,さんおんとう, ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,たけのこ,ピーマン, にんにく,しょうが,はくさい,えのきたけ, りんごレトルト,パインかん, みかんレトルト	611 25.2	
8	金	ごはん ごもくつくだに ほっけのからあげ ぐだくさんじる やさいのソースいため		ぎゅうにゅう,ごもくつくだに, ほっけ,ぶたにく,みそ, ベーコン	こめ,でんぷん,こめぬかあぶら, こんにやく	にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ, たまねぎ,キャベツ,えだまめ,しょうが, にんにく	578 26.7	
11	月	ごはん てりやきハンバーグ キャベツベーコンスープ やさいのしおこうじいため		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ, ベーコン,とりにく	こめ,パンこ,こめぬかあぶら, さんおんとう,でんぷん	たまねぎ,にんじん,キャベツ, ホールコーン,しょうが,たけのこ, こまつな	584 28.5	
12	火	きのこいりポークストロガノフ ツナいりやさしいため パインかん		ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまクリーム,まぐろ	こめ,こめぬかあぶら,こむぎこ, バター,さんおんとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,しめじ,エリンギ, トマトみずに,トマトピューレ,こまつな, キャベツ,パインかん	663 23.1	
13	水	ぶたにくいりたきこみごはん さわらのあまずあんかけ やさいのみそしる わかめサラダ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,さわら, とりにく,なまあげ,みそ, わかめ	こめ,さんおんとう,こめぬかあぶら, でんぷん,こんにやく	にんじん,しいたけ,たけのこ,えだまめ, こまつな,たまねぎ,キャベツ,だいこん	612 30.0	
14	木	マーブルパン とりにくのフリカッセ ぶたにくとだいこんのスープ エリンギいりソテー	いに りゅう さん きん	にゅうさんきんいんりょう, とりにく,なまクリーム,ぶたにく	パン,こめぬかあぶら,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,ねぎ,だいこん, しょうが,チンゲンサイ,キャベツ, エリンギ	596 20.9	
15	金	きつねうどん もちじゅうろっこくまいおにぎり ささかまのカレーあげ キャベツコーンサラダ (たまねぎドレッシング)		ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,ささかまぼこ, だいず,くろまめ,あずき	うどん,こめぬかあぶら,さんおんとう, でんぷん,こむぎこ,ドレッシング,こめ, もちごめ,おしむぎ,くろまい,もちあわ, ひえ,はつがげんまい,あかまい,もちきび, アマランサス,みどりまい,はとむぎ, もちげんまい,うるちあわ,たかきび	にんじん,ねぎ,こまつな,キャベツ, きゅうり,ホールコーン	629 26.4	
18	月	ごはん ぶたにくのレモンじょうゆ すましじる おかかあえ		ぎゅうにゅう,ぶたにく, とりにく,おかか	こめ,でんぷん,こめぬかあぶら, さんおんとう,こんにやく	レモン,だいこん,にんじん,えのきたけ, ねぎ,はくさい,こまつな	588 25.2	

※教職員の12月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、12月2日(月)です。11月28日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。

Tel042(365)2665

11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10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			
19	火	ごはん めだいのあまみそだれ さつまいもじる いろどりいため		ぎゅうにゅう、めだい、みそ、 とりにく、あぶらあげ、ぶたにく	こめ、こめぬかあぶら、さんおんとう、 さつまいも、でんぷん	にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、 きパプリカ、あかパプリカ	635 27.6	【献立紹介】	
20	水	かぼちゃパン マカロニグラタン ウインナーいりスープ ミニトマト		とりにく、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、チーズ、 ウインナー	パン、マカロニ、こめぬかあぶら、 こむぎこ、バター、パンこ	りんごジュース、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、キャベツ、セロリー、 しょうが、ミニトマト	635 19.1	〇1日(金) もち入りスー 国産のお米からつくった韓国風のお もちを入れて作ります。もちもちとし た食感が楽しめます。	
21	木	すきやきどん もずくじる コロコロサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、 とりにく、もずく	こめ、しらたき、こめぬかあぶら、 さんおんとう、さつまいも	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、にんじん、 だいこん、こまつな、しょうが、 ホールコーン、えだまめ	608 25.5	〇14日(木) 鶏肉のフリカッセ フリカッセとは、乳製品を使った白 い煮込み料理です。給食では、焼いた 鶏肉に生クリームを使用した手作りの クリームソースをかけて提供します。	
22	金	こんさいカレーライス こまつなベーコンソテー みかん		ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	こめ、こめぬかあぶら、さつまいも、 バター、こむぎこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、 れんこん、ごぼう、だいこん、こまつな、 キャベツ、しめじ、みかん	632 20.8	〇29日(金) キャロットポタージュ 裏ごしした人参を使い、 ポタージュにします。人参の特徴的な オレンジ色が鮮やかな一品です。	
25	月	ごはん さばのおろしだれ はくさいのみそしる かわりあえ		ぎゅうにゅう、さば、とりにく、 みそ	こめ、こめぬかあぶら、さんおんとう、 でんぷん	だいこん、にんじん、たまねぎ、はくさい、 キャベツ、えのきたけ、きゅうり、しょうが	599 24.6		
26	火	ごはん ヒレカツ (ちゅうのうソース) やさいのしょうがじる せんぎりいため		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、ベーコン	こめ、こむぎこ、パンこ、 こめぬかあぶら、さつまいも	たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、 しょうが、ごぼう、たけのこ、えのきたけ	598 28.4		
27	水	かふうそぼろどん なまあげとねぎのみそしる だいこんときゅうりのあえもの		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、 なまあげ、みそ	こめ、こめぬかあぶら、さんおんとう、 ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、ホールコーン、チンゲンサイ、 ねぎ、だいこん、きゅうり	572 26.8		
28	木	にんじんパン メルルーサのオニオンソース コロコロスープ キャベツウインナーソテー ぶどうゼリー		ぎゅうにゅう、メルルーサ、 ぶたにく、ミックスビーンズ、 ウインナー	パン、でんぷん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、オリーブゆ、こんにやく、 ぶどうゼリー	たまねぎ、だいこん、にんじん、 しょうが、キャベツ	634 27.9		
29	金	ツナピラフ とりにくのマーマレードやき キャロットポタージュ ミックスサラダ		ぎゅうにゅう、まぐろ、とりにく、 ぶたにく、なまクリーム、チーズ	こめ、オリーブゆ、マーマレード、 こめぬかあぶら、じゃがいも、 こむぎこ、バター、こんにやく、 さんおんとう	にんじん、たまねぎ、えだまめ、 コーンピューレ、しょうが、エリンギ、 キャベツ、きゅうり	685 28.8	今月の 平均	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 25.5 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。

1 1 月の主な使用食材の予定産地(小学校)

米	秋田	みかん	佐賀他	れんこん	茨城他
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・新潟・北海道	さつまい	千葉・茨城他	キャベツ	群馬・茨城他
豚肉	茨城・埼玉・群馬・青森・千葉他	じゃが芋	北海道	小松菜	埼玉・東京
鶏肉	岩手・宮崎他	かぶ	千葉・埼玉	チンゲン菜	静岡・東京
さば	ノルウェー	ごぼう	青森他	ねぎ	長野・青森
鯖	東シナ海	大根	千葉	白菜	長野・茨城他
めだい	ニュージーランド	玉ねぎ	北海道	胡瓜	茨城・高知他
ほっけ	アラスカ	にんじん	千葉	ピーマン	茨城
メルルーサ	メキシコ・アルゼンチン	にんにく	青森	赤パプリカ	茨城他

※教職員の12月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、12月2日(月)です。11月28日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。

Tel042(365)2665

11月のこんだて 小学校

C・Dブロック