

府中市立学校給食センター献立表

令和6年 11月27日 発行

12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
一小 五小
七小 九小
武蔵台小
本宿小

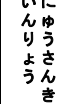
日	曜	こんだて	のみのもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
				からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
2	月	ジャージャーめん ポテトフライ ゆでやさ (かんきつドレッシング)		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、みそ、ハム	ちゅうかめん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん、 じゃがいも、こんにやく	にんにく、しょうが、しいたけ、 にんじん、ねぎ、たまねぎ、 たけのこ、キャベツ、きゅうり	619 30.2	ふちゅうさん^{こめ} ^{しょう} 府中産の「米」を使用します！ ふちゅうし^{ない} ^{さいばい} ^{しゅうかく} 府中市内で栽培・収穫された「米」 を12月の給食に使用します。 じもと^{あじ} ^{あじ} 地元の味を味わいましょう。 しょうび 【使用日】 16日(月)ポークカレーライス ^{こんだてしょうかい} 【献立紹介】 013日(金) えびとペンネのグラタン 「えび」を入れて、えびのうま味を 効かせたグラタンに仕上げます。ま た、国産小麦のペンネも入れます。 016日(月) オレンジ えひめけんさん^{あい} ^{ていきょう} 愛媛県産の「愛まどんな」を提供し ます。かわ^{かほ} 皮がうすく、オレンジの香りが つよく、プルプルとした食感が特徴で す。この時期限定出荷の品種です。 017日(火) 冬至献立 12月21日は「冬至」です。冬至 にちなみ、「ゆず」と「かぼちゃ」を つか^{こんだて} ^{ていきょう} 使った献立を提供します。 019日(木) クリスマス献立 ^{こんだて} クリスマスを意識した献立を提供し ます。主食は、人気の「デニッシュパ ン」、主菜は「ロースト チキン」を提供します。
3	火	ごはん なまあげのちゅうかふういため あおなとコーンのスープ パインかん		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、 ごまあぶら	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、ホールコーン、 コーンピューレ、チンゲンサイ、 パインかん	604 26.2	
4	水	ごはん たれかつ キムチスープ ベジタブルソテー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、みそ、ベーコン	こめ、こむぎこ、パンこ、 こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん、 トッポギ、こんにやく	にんじん、はくさいキムチ、ねぎ、 チンゲンサイ、しょうが、 キャベツ、エリンギ	620 29.1	
5	木	フレッシュパン チリコンカン やさ マセドアンサラダ	ヨドリ グン ルクト	ドリンクヨーグルト、 ぶたにく、だいち、ベーコン	パン、こめぬかあぶら、 さんおんとう、じゃがいも、 オリーブゆ	にんにく、たまねぎ、 トマトみずに、トマトピューレ、 にんじん、だいこん、はくさい、 しょうが、えだまめ、ホールコーン	589 25.4	
6	金	ごはん さばのみそだれやき いなかじる こまつなようがらしいため		ぎゅうにゅう、さば、みそ、 ぶたにく、なまあげ、ちくわ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん	しょうが、にんじん、はくさい、 だいこん、えのきたけ、キャベツ、 こまつな	611 26.1	
9	月	だしおにぎり とりにくのからあげ ぶたじる こめこめんのカレーいため		ぎゅうにゅう、とりにく、 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、 こめこめん	ごぼう、にんじん、だいこん、 ねぎ、にんにく、しょうが、 たまねぎ、トマトピューレ	608 25.3	
10	火	マーボーどうふどん わかめいりスープ ちゅうかふうサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、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、 こんにやく、ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、しいたけ、ねぎ、 たまねぎ、だいこん、えのきたけ、 キャベツ、きゅうり	583 27.6	
11	水	ごはん ポークジンジャー はくさいスープ ビーンズサラダ (マネズ ふうちょうみりょう たまごなし)		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、ミックスビーンズ	こめ、オリーブゆ、 こめぬかあぶら、さつまいも、 マネズ ふうちょうみりょう (たまごなし)	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、 きゅうり	610 25.7	
12	木	ごはん メルルーサのふうみあげ こんさいとなまあげのみそしる わかめサラダ (たまねぎドレッシング)		ぎゅうにゅう、メルルーサ、 とりにく、なまあげ、みそ、 ハム、わかめ	こめ、でんぷん、 こめぬかあぶら、ごまあぶら、 さんおんとう、さといも、 ドレッシング	にんじん、だいこん、たまねぎ、 キャベツ、こまつな	585 26.8	
13	金	こめパン えびとペンネのグラタン せんぎりやさ ミニトマト		ぎゅうにゅう、とりにく、 えび、なまクリーム、 チーズ、ベーコン	こめパン、ペンネ、 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、だいこん、 キャベツ、こまつな、しょうが、 ミニトマト	592 28.4	
16	月	ポークカレーライス いためナムル オレンジ		ぎゅうにゅう、ぶたにく	こめ、こめぬかあぶら、 じゃがいも、バター、こむぎこ、 ごまあぶら、さんおんとう	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、 ほうれんそう、あいまどんな	597 20.1	

※教職員の1月分給食費の納付期限(口座振替日)は、12月25日(水)です。12月23日(月)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 11月27日 発行

日	曜	こんだて	のみのもの	あかのしよくひん	きいろのしよくひん	みどりのしよくひん	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					
17	火	ごはん さわらのゆずみそかけ すましじる かぼちゃのそぼろに		ぎゅうにゅう、さわら、 みそ、とうふ、ぶたにく	こめ、でんぷん、 こめぬかあぶら、さんおんとう	ゆず、にんじん、だいこん、 えのきたけ、ねぎ、こまつな、 たまねぎ、かぼちゃ	614 26.4	 こんげつ ふちゅうさん しよくざい 今日の府中産の食材は さといも さつまいも いも 里芋、さつま芋、ねぎ、 ちんげんさい ミニトマト、 にんじん だいこん こまつな 人参、大根、小松菜、 はくさい 白菜、じゃがいも の予定です。  給食センターホームページへのアクセスは、 こちらが便利です。			
18	水	ガパオライス キャベツスープ あんにんどうふ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、とりにく	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、ごまあぶら、 ゼリー	にんにく、たまねぎ、あかパプリカ、 ピーマン、にんじん、キャベツ、 こまつな、しょうが、 みかんレトルト、りんごレトルト	597 25.3				
19	木	デニッシュパン ローストチキン ポトフ コールスロー		ぎゅうにゅう、とりにく、 ウインナー	パン、はちみつ、 こめぬかあぶら、じゃがいも、 オリーブゆ、さんおんとう	にんにく、セロリー、にんじん、 たまねぎ、だいこん、しょうが、 キャベツ、ホールコーン、きゅうり	610 23.6				
20	金	コーンとハムのピラフ ビーフシチュー やさいソテー		にゅうさんきんいんりょう、 ハム、ぎゅうにく、とりにく	こめ、こめぬかあぶら、 じゃがいも、こむぎこ、バター、 オリーブゆ	にんにく、ホールコーン、しょうが、 にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、トマトピューレ、 たけのこ、キャベツ、さやいんげん	597 22.8				
23	月	ごはん とりにくのしおこうじやき あまずたまねぎかけ いしかりじる しらたきいため		ぎゅうにゅう、とりにく、 さけ、みそ、ぶたにく	こめ、こめぬかあぶら、 ごまあぶら、しらたき、 さんおんとう	たまねぎ、にんにく、ごぼう、 にんじん、キャベツ、ねぎ、 しょうが、たけのこ、チンゲンサイ	579 31.4	今月の 平均	エネルギー たんぱく質	601 26.3	Kcal g

※材料等の都合により、予定している食材を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。

「JCフードフェス グルメコンテスト」にて選ばれたメニューが登場します！

「JCフードフェス グルメコンテスト」にて、市内の飲食店が考えたメニューの中から、小学生からの投票が多かったメニューを給食風にアレンジして提供します。

〇23日（月）鶏肉の塩麹焼甘酢玉ねぎかけ

鶏肉を塩麹に漬け込み、焼いた後、玉ねぎ・みりん・酢・しょうゆ・かつおだし等で作ったタレをかけて提供します。



12月の主な使用食材の予定産地(小学校)

米	秋田・府中	オレンジ	愛媛	にんにく	青森
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・新潟・北海道	さつま芋	千葉・茨城・東京	キャベツ	茨城・愛知
牛肉	北海道他	里芋	埼玉・東京	小松菜	茨城・東京
豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉	じゃが芋	北海道・東京	チンゲン菜	茨城・東京
鶏肉	宮崎・岩手他	ごぼう	青森	ミニトマト	熊本・東京
さば	ノルウェー	大根	埼玉・神奈川・東京	ねぎ	茨城・千葉・東京
鮭	北海道	玉ねぎ	北海道	白菜	茨城・東京他
鯖	韓国	にんじん	埼玉・千葉・東京	ほうれん草	埼玉・東京
メルルーサ	アルゼンチン	しょうが	高知	ゆず	高知・徳島他

※教職員の1月分給食費の納付期限(口座振替日)は、12月25日(水)です。12月23日(月)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 11月27日 発行

12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

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		
2	月	ごはん なまあげのちゅうかふういため あおなとコーンのスープ パインかん		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、 ごまあぶら	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、ホールコーン、 コーンピューレ、チンゲンサイ、 パインかん	604 26. 2	ふちゅうさん^{こめ} ^{しょう} 府中産の「米」を使用します！ 府中市内で栽培・収穫された「米」 を12月の給食に使用します。 地元の味を味わいましょう。 【使用日】 4日(水)ポークカレーライス
3	火	ジャージャーめん ポテトフライ ゆでやさい (かんきつドレッシング)		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、みそ、ハム	ちゅうかめん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん、 じゃがいも、こんにゃく	にんにく、しょうが、しいたけ、 にんじん、ねぎ、たまねぎ、 たけのこ、キャベツ、きゅうり	619 30. 2	
4	水	ポークカレーライス いためナムル オレンジ		ぎゅうにゅう、ぶたにく	こめ、こめぬかあぶら、 じゃがいも、バター、こむぎこ、 ごまあぶら、さんおんとう	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、 ほうれんそう、あいまどんな	597 20. 1	
5	木	ごはん とりにくのしおこうじやき あまずたまねぎかけ いしかりじる しらたきいため		ぎゅうにゅう、とりにく、 さけ、みそ、ぶたにく	こめ、こめぬかあぶら、 ごまあぶら、しらたき、 さんおんとう	たまねぎ、にんにく、ごぼう、 にんじん、キャベツ、ねぎ、 しょうが、たけのこ、チンゲンサイ	579 31. 4	 【献立紹介】  04日(水) オレンジ  愛媛県産の「愛まどんな」を提供し ます。皮がうすく、オレンジの香りが 強く、プルプルとした食感が特徴で す。この時期限定出荷の品種です。 010日(火)  えびとペンネのグラタン 「えび」を入れて、えびのうま味を 効かせたグラタンに仕上げます。ま た、国産小麦のペンネも入れます。 018日(水) 冬至献立  12月21日は「冬至」です。冬至 にちなみ、「ゆず」と「かぼちゃ」を 使った献立を提供します。 020日(金) クリスマス献立 
6	金	フレッシュパン チリコンカン やさいスープ マセドアンサラダ	ヨドリ リング ルク ト	ドリンクヨーグルト、 ぶたにく、だいず、ベーコン	パン、こめぬかあぶら、 さんおんとう、じゃがいも、 オリーブゆ	にんにく、たまねぎ、 トマトみずに、トマトピューレ、 にんじん、だいこん、はくさい、 しょうが、えだまめ、ホールコーン	589 25. 4	
9	月	ごはん ポークジンジャー はくさいスープ ビーンズサラダ (マネズ ふうちょうみりょう たまごなし)		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、ミックスビーンズ	こめ、オリーブゆ、 こめぬかあぶら、さつまいも、 マネズ ふうちょうみりょう (たまごなし)	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、 きゅうり	610 25. 7	
10	火	こめパン えびとペンネのグラタン せんぎりやさいのスープ ミニトマト		ぎゅうにゅう、とりにく、 えび、なまクリーム、 チーズ、ベーコン	こめパン、ペンネ、 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、だいこん、 キャベツ、こまつな、しょうが、 ミニトマト	592 28. 4	018日(水) 冬至献立  12月21日は「冬至」です。冬至 にちなみ、「ゆず」と「かぼちゃ」を 使った献立を提供します。 020日(金) クリスマス献立 
11	水	だしおにぎり とりにくのからあげ ぶたじる こめこめんのカレーいため		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、みそ、ベーコン	こめ、でんぷん、 こめぬかあぶら、こんにゃく、 こめこめん	ごぼう、にんじん、だいこん、 ねぎ、にんにく、しょうが、 たまねぎ、トマトピューレ	608 25. 3	
12	木	ごはん さばのみそだれやき いなかじる こまつなのがらしいため		ぎゅうにゅう、さば、みそ、 ぶたにく、なまあげ、ちくわ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん	しょうが、にんじん、はくさい、 だいこん、えのきたけ、キャベツ、 こまつな	611 26. 1	
13	金	マーボーどうふどん わかめいりスープ ちゅうかふうサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、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、 こんにゃく、ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、しいたけ、ねぎ、 たまねぎ、だいこん、えのきたけ、 キャベツ、きゅうり	583 27. 6	クリスマスを意識した献立を提供し ます。主食は、人気の「デニッシュパ ン」、主菜は「ロースト チキン」を提供します。
16	月	ごはん たれかつ キムチスープ ベジタブルソテー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、みそ、ベーコン	こめ、こむぎこ、パンこ、 こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん、 トッポギ、こんにゃく	にんじん、はくさいキムチ、ねぎ、 チンゲンサイ、しょうが、 キャベツ、エリンギ	620 29. 1	

※教職員の1月分給食費の納付期限(口座振替日)は、12月25日(水)です。12月23日(月)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 11月27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			
17	火	ガパオライス キャベツスープ あんにんどうふ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、とりにく	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、ごまあぶら、 ゼリー	にんにく、たまねぎ、あかパプリカ、 ピーマン、にんじん、キャベツ、 こまつな、しょうが、 みかんレトルト、りんごレトルト	597 25.3	 今月の府中産の食材は さといも ふちゅうさん しょくざい 里芋、さつま芋、ねぎ、 ちんげんさい ミニトマト、 にんじん だいこん こまつな 人参、大根、小松菜、 はくさい 白菜、じゃがいも の予定です。	
18	水	ごはん さわらのゆずみそかけ すましじる かぼちゃのそぼろに		ぎゅうにゅう、さわら、 みそ、とうふ、ぶたにく	こめ、でんぷん、 こめぬかあぶら、さんおんとう	ゆず、にんじん、だいこん、 えのきたけ、ねぎ、こまつな、 たまねぎ、かぼちゃ	614 26.4		
19	木	コーンとハムのピラフ ビーフシチュー やさいソテー	いにゅうさんきん いんりょうきん	にゅうさんきんいんりょう、 ハム、ぎゅうにく、とりにく	こめ、こめぬかあぶら、 じゃがいも、こむぎこ、バター、 オリーブゆ	にんにく、ホールコーン、しょうが、 にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、トマトピューレ、 たけのこ、キャベツ、さやいんげん	597 22.8		
20	金	デニッシュパン ローストチキン ポトフ コールスロー		ぎゅうにゅう、とりにく、 ウインナー	パン、はちみつ、 こめぬかあぶら、じゃがいも、 オリーブゆ、さんおんとう	にんにく、セロリー、にんじん、 たまねぎ、だいこん、しょうが、 キャベツ、ホールコーン、きゅうり	610 23.6		
23	月	ごはん メルルーサのふうみあげ こんさいとなまあげのみそしる わかめサラダ (たまねぎドレッシング)		ぎゅうにゅう、メルルーサ、 とりにく、なまあげ、みそ、 ハム、わかめ	こめ、でんぷん、 こめぬかあぶら、ごまあぶら、 さんおんとう、さといも、 ドレッシング	にんじん、だいこん、たまねぎ、 キャベツ、こまつな	585 26.8	今月の 平均	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 26.3 g

※材料等の都合により、予定している食材を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。

「JCフードフェス グルメコンテスト」にて選ばれたメニューが登場します！

「JCフードフェス グルメコンテスト」にて、市内の飲食店が考えたメニューの中から、小学生からの投票が多かったメニューを給食風にアレンジして提供します。

05日(木) 鶏肉の塩麴焼甘酢玉ねぎかけ

鶏肉を塩麴に漬け込み、焼いた後、玉ねぎ・みりん・酢・しょうゆ・かつおだし等で作ったタレをかけて提供します。



12月の主な使用食材の予定産地(小学校)

米	秋田・府中	オレンジ	愛媛	にんにく	青森
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・新潟・北海道	さつま芋	千葉・茨城・東京	キャベツ	茨城・愛知
牛肉	北海道他	里芋	埼玉・東京	小松菜	茨城・東京
豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉	じゃが芋	北海道・東京	チンゲン菜	茨城・東京
鶏肉	宮崎・岩手他	ごぼう	青森	ミニトマト	熊本・東京
さば	ノルウェー	大根	埼玉・神奈川・東京	ねぎ	茨城・千葉・東京
鮭	北海道	玉ねぎ	北海道	白菜	茨城・東京他
鯖	韓国	にんじん	埼玉・千葉・東京	ほうれん草	埼玉・東京
メルルーサ	アルゼンチン	しょうが	高知	ゆず	高知・徳島他

※教職員の1月分給食費の納付期限(口座振替日)は、12月25日(水)です。12月23日(月)までに預金残高の確認をお願いいたします。

Tel042(365)2665