府中市立学校給食センター　献立表

発行日：令和7年1月1日

1月の献立

中学校

皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのことと存じます。
日ごろより、学校給食の運営にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。
学校給食センターでは、昨年、手作りの給食を子どもたちに届けるまでの取組を動画にしたPR動画を作成し、ホームページに公開しています。子どもたちの笑顔のために働く全てのスタッフが、徹底した衛生管理のもと、普段見ることのできない調理などを行っている給食センターの１日の様子をご覧ください。引き続き、国内産の食材を基本とした手作り給食に努めるとともに、旬の食材を積極的に取り入れ、安全・安心でおいしい給食の提供に努めてまいります。
結びに、皆様のご多幸とご健勝を心よりお祈り申し上げ、挨拶とさせていただきます。

府中市教育委員会
教育長　酒井　泰

日	曜	献立名		主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
9	木	メープル揚げパン 牛乳	(メープル揚げパン)	マーガリンパン、米ぬか油、メープルパウダー	759 27.0
			ポークポトフ	豚肉、セロリー、玉ねぎ、米ぬか油、にんじん、じゃが芋、キャベツ、黒こしょう、しょうゆ	
			トマトペンネ	ペンネ、ウインナー、ベーコン、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマトケチャップ、トマトピューレ、三温糖、中濃ソース、白こしょう	
10	金	ご飯 牛乳	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、春菊、えのきたけ、豆腐、三温糖、しょうゆ	837 31.1
			切干大根辛子酢和え	切干大根、きゅうり、にんじん、ちらし蒲鉾、ごま、しょうゆ、酢、三温糖、洋辛子	
			丸餅入りぜんざい	あずき、三温糖、丸餅	
14	火	ご飯 牛乳	ほっけのごまだれ	ほっけ、でんぷん、米ぬか油、ごま、三温糖、しょうゆ	764 31.4
			さつま汁	豚肉、ごぼう、米ぬか油、さつま芋、こんにゃく、にんじん、大根、ねぎ、みそ、しょうゆ	
			江戸菜と油揚げの生姜和え	江戸菜、白菜、にんじん、油揚げ、しょうが、しょうゆ	
15	水	ルーロー飯(ご飯) 牛乳 みかん	(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	738 31.3
			中華スープ	鶏肉、米ぬか油、にんじん、白菜、ねぎ、きくらげ、ごま、しょうゆ、白こしょう、ごま油	
16	木	カレーピラフ ミルクコーヒー	(カレーピラフ)	米、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ホールコーン、にんにく、米ぬか油、白こしょう、カレー粉、三温糖、ウスターソース	763 31.6
			いかのマリネ	いか、でんぷん、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、三温糖、レモン、酢、白こしょう	
			かぶと鶏肉のスープ/ジャーマンポテト	かぶ、小松菜、かぶ葉、鶏肉、白こしょう/ベーコン、玉ねぎ、米ぬか油、じゃが芋、パセリ、黒こしょう	
17	金	ご飯 牛乳	生揚げのピリ辛肉味噌だれ2個	生揚げ、鶏肉、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	774 29.1
			だまこ汁	だまこ餅、小松菜、大根、にんじん、しめじ、豚肉、米ぬか油、ねぎ、しょうゆ	
			ツナ入りブロッコリーサラダ	キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン、にんじん、まぐろ油漬、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、しょうゆ、粒マスタード	
20	月	ご飯 牛乳	ぶりの甘辛だれ	ぶり、米ぬか油、しょうゆ、三温糖、しょうが、でんぷん、ごま油	776 39.3
			うずら卵入り味噌おでん	竹輪、揚ボール、こんにゃく、大根、にんじん、昆布、うずら卵、しょうゆ、三温糖、みそ	
			白菜のおかか和え	白菜、小松菜、えのきたけ、にんじん、しょうゆ、おかか	

Aブロック
三中
四中
六中
八中
九中

※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。

３学期の給食がはじまります。
給食センターでは、今年も安全・安心でおいしい給食を提供します。
よろしくお願いいたします。

９日（木）「メープル揚げパン」

給食では初めて「メープルシュガー」を揚げパンにまぶします。ミネラルがつまった独特の甘みです。お楽しみに。

１０日（金）「丸餅入りぜんざい」

１月１１日の「鏡開き」にちなみ、丸餅の入ったぜんざいを提供します。

２０日（月）「ぶりの甘辛だれ」

冬にとれる脂がのった「寒ぶり」を焼き、甘辛いタレをかけます。

1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)
21	火	セルフサンド(白パン・鶏肉のオイマヨソース(卵なし)) 牛乳	(鶏肉のオイマヨソース(卵なし)) ウインナー入りスープ 米粉麺入りサラダ	鶏肉、米ぬか油、マヨネーズ風調味料(卵なし)、オイスターソース、白こしょう、三温糖 ウインナー、セロリー、玉ねぎ、米ぬか油、にんじん、大根、枝豆、黒こしょう、しょうゆ 米粉麺、米ぬか油、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、酢、三温糖	767 31.1
22	水	ご飯 牛乳 パイン缶	豚肉と野菜の甘酢あん わかめスープ	豚肉、しょうが、しょうゆ、でんぷん、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、三温糖、酢 鶏肉、米ぬか油、にんじん、白菜、わかめ、タアサイ、ごま、しょうゆ、白こしょう、ごま油	760 31.8
23	木	あぶら麩丼(ご飯) 牛乳	(あぶら麩丼の具) たこ団子汁 彩りサラダ(和風ドレ)	鶏肉、米ぬか油、あぶら麩、玉ねぎ、いんげん、三温糖、しょうゆ、でんぷん たこ団子、白菜、にんじん、ねぎ、しょうが、しょうゆ きゅうり、大根、パプリカ、こんにゃく、枝豆、和風ドレッシング	766 32.8
24	金	ご飯 東京牛乳	おさかなバーグ 芋煮汁 野菜の塩麹炒め	鶏肉、あじ、豆腐、玉ねぎ、パン粉、白こしょう、しょうゆ、ごま油、でんぷん、米ぬか油、しょうが、三温糖 牛肉、米ぬか油、里芋、ごぼう、こんにゃく、まいたけ、ねぎ、しょうゆ ベーコン、にんにく、しょうが、米ぬか油、キャベツ、にんじん、小松菜、塩麹	765 35.5
27	月	あしたばパン 牛乳 ミニトマト2個	エビグラタン 豆入り野菜スープ	鶏肉、えび、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、米ぬか油、白こしょう、小麦粉、バター、牛乳、ペンネ、生クリーム、チーズ、パン粉、パセリ 豚肉、米ぬか油、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ミックスビーンズ4種、白こしょう、しょうゆ	784 35.6
28	火	ご飯 牛乳	豚肉と野菜のキムチ炒め 華風コーンスープ いか入り中華ナムル	豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、キャベツ、にんじん、たけのこ、白菜キムチ、トーバンジャン、しょうゆ、みそ、ごま油、三温糖 鶏肉、玉ねぎ、クリームコーン、ホールコーン、チンゲン菜、しょうゆ、白こしょう、ごま油、でんぷん いか、もやし、きゅうり、にんじん、きくらげ、ねぎ、にんにく、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、ごま油	748 33.8
29	水	きつねうどん 牛乳 塩おにぎり	(きつねうどん) ししゃものから揚2本 小松菜入りゆで野菜(かんきつドレ)	うどん、米ぬか油、鶏肉、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうゆ、三温糖、でんぷん、油揚げ ししゃも、白こしょう、でんぷん、米ぬか油 小松菜、にんじん、キャベツ、えのきたけ、かんきつドレッシング	827 33.3
30	木	チキンカレーライス 乳酸菌飲料	(麦ご飯/チキンカレーライスの具) タアサイ入りソテー ミックスフルーツ(みかん・りんご・もも)	米、麦/鶏肉、にんにく、しょうが、セロリー、米ぬか油、ローレル、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、白こしょう、ガラムマサラ、三温糖、しょうゆ、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、小麦粉、バター、カレー粉 ハム、米ぬか油、キャベツ、タアサイ、にんじん、ホールコーン、エリンギ、白こしょう、しょうゆ みかん、りんご、黄桃、白桃	790 21.2
31	金	味噌豚丼(ご飯) 牛乳	(味噌豚丼の具) にぎすのつみれ汁 こんにゃくサラダ	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 にぎすつみれ、大根、にんじん、小松菜、しょうが、しょうゆ こんにゃく、キャベツ、枝豆、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、しょうゆ、白こしょう、粉かつお	764 34.7

※教職員の2月分給食費の納付期限(口座振替日)は、1月31日(金)です。1月29日(水)までに預金残高の確認をお願いいたします。

メモ

1月24日(金)～30日(木)
「全国学校給食週間」

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、提供したのが始まりとされています。全国学校給食週間では、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。それにちなみ、東京産や府中産の食材を使用した献立を提供します。

24日(金)「東京牛乳」

多摩地域の生乳を使用して作った牛乳です。

「おさかなバーグ」

東京都三宅島で水揚げされた「ムロアジ」のミンチを使います。

27日(月)「あしたばパン」

東京都八丈島産のあしたばを使用したパンです。

29日(水)「小松菜入りゆで野菜」

小松菜は府中市で多く栽培・収穫されています。

今月の平均	
エネルギー(kcal)	774
たんぱく質(g)	31.9

今月の府中産の食材は、
小松菜、キャベツ、大根、ねぎ、
タアサイ、にんじん、チンゲン菜、
白菜、里芋、ミニトマト
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

1月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	石川・秋田	みかん	和歌山	にんにく	青森
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・岩手・新潟・北海道・東京	さつま芋	茨城・東京	ねぎ	茨城・埼玉・東京
牛肉	北海道・青森他	里芋	埼玉・東京	キャベツ	群馬・長崎・東京他
豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉	じゃが芋	北海道	白菜	茨城・東京
鶏肉	岩手	かぶ	東京・千葉他	小松菜	茨城・東京
むろあじミンチ	三宅島	ごぼう	青森	タアサイ	茨城・静岡・東京
ししゃも	ノルウェー	大根	神奈川・東京	チンゲン菜	静岡・東京
にぎすつみれ	新潟	玉ねぎ	北海道	ミニトマト	熊本・東京
ぶり	秋田	にんじん	千葉・東京	ブロッコリー	浜松

1月の献立

中学校

Bブロック
一中
二中
五中
七中
十中
浅間中

皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのことと存じます。
日ごろより、学校給食の運営にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。
学校給食センターでは、昨年、手作りの給食を子どもたちに届けるまでの取組を動画にしたPR動画を作成し、ホームページに公開しています。子どもたちの笑顔のために働く全てのスタッフが、徹底した衛生管理のもと、普段見ることのできない調理などを行っている給食センターの１日の様子をご覧ください。引き続き、国内産の食材を基本とした手作り給食に努めるとともに、旬の食材を積極的に取り入れ、安全・安心でおいしい給食の提供に努めてまいります。
結びに、皆様のご多幸とご健勝を心よりお祈り申し上げ、挨拶とさせていただきます。

府中市教育委員会
教育長　酒井　泰

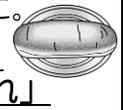
日	曜	献立名		主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
9	木	ご飯 牛乳	すき焼き風煮	豚肉、牛肉、米ぬか油、にんじん、ねぎ、白菜、しらたき、春菊、えのきたけ、豆腐、三温糖、しょうゆ	837 31.1
			切干大根辛子酢和え	切干大根、きゅうり、にんじん、ちらし蒲鉾、ごま、しょうゆ、酢、三温糖、洋辛子	
			丸餅入りぜんざい	あずき、三温糖、丸餅	
10	金	メープル揚げパン 牛乳	（メープル揚げパン）	マーガリンパン、米ぬか油、メープルパウダー	759 27.0
			ポークポトフ	豚肉、セロリー、玉ねぎ、米ぬか油、にんじん、じゃが芋、キャベツ、黒こしょう、しょうゆ	
			トマトペンネ	ペンネ、ウインナー、ベーコン、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマトケチャップ、トマトピューレ、三温糖、中濃ソース、白こしょう	
14	火	ルーロー飯（ご飯） 牛乳 みかん	（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	738 31.3
			中華スープ	鶏肉、米ぬか油、にんじん、白菜、ねぎ、きくらげ、ごま、しょうゆ、白こしょう、ごま油	
15	水	ご飯 牛乳	ほっけのごまだれ	ほっけ、でんぷん、米ぬか油、ごま、三温糖、しょうゆ	764 31.4
			さつま汁	豚肉、ごぼう、米ぬか油、さつま芋、こんにゃく、にんじん、大根、ねぎ、みそ、しょうゆ	
			江戸菜と油揚げの生姜和え	江戸菜、白菜、にんじん、油揚げ、しょうが、しょうゆ	
16	木	ご飯 牛乳	生揚げのピリ辛肉味噌だれ2個	生揚げ、鶏肉、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	774 29.1
			だまこ汁	だまこ餅、小松菜、大根、にんじん、しめじ、豚肉、米ぬか油、ねぎ、しょうゆ	
			ツナ入りブロッコリーサラダ	キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン、にんじん、まぐろ油漬、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、しょうゆ、粒マスタード	
17	金	カレーピラフ ミルクコーヒー	（カレーピラフ）	米、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ホールコーン、にんにく、米ぬか油、白こしょう、カレー粉、三温糖、ウスターソース	763 31.6
			いかのマリネ	いか、でんぷん、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、三温糖、レモン、酢、白こしょう	
			かぶと鶏肉のスープ/ジャーマンポテト	かぶ、小松菜、かぶ葉、鶏肉、白こしょう/ベーコン、玉ねぎ、米ぬか油、じゃが芋、パセリ、黒こしょう	
20	月	あぶら麩丼（ご飯） 牛乳	（あぶら麩丼の具）	鶏肉、米ぬか油、あぶら麩、玉ねぎ、いんげん、三温糖、しょうゆ、でんぷん	766 32.8
			たこ団子汁	たこ団子、白菜、にんじん、ねぎ、しょうが、しょうゆ	
			彩りサラダ（和風ドレ）	きゅうり、大根、パプリカ、こんにゃく、枝豆、和風ドレッシング	

※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。

３学期の給食がはじまります。
給食センターでは、今年も安全・安心でおいしい給食を提供します。
よろしくお願いいたします。

９日（木）
「丸餅入りぜんざい」
１月１１日の「鏡開き」にちなみ、丸餅の入ったぜんざいを提供します。

１０日（金）
「メープル揚げパン」
給食では初めて「メープルシュガー」を揚げパンにまぶします。ミネラルがつまった独特の甘みです。お楽しみに。



２３日（木）
「ぶりの甘辛だれ」
冬にとれる脂がのった「寒ぶり」を焼き、甘辛いタレをかけます。

1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)
20	火	ご飯 牛乳	豚肉と野菜の甘酢あん	豚肉、しょうが、しょうゆ、でんぷん、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、三温糖、酢	760 31.8
		パイン缶	わかめスープ	鶏肉、米ぬか油、にんじん、白菜、わかめ、タアサイ、ごま、しょうゆ、白こしょう、ごま油	
22	水	セルフサンド(白パン・鶏肉のオイマヨソース(卵なし))	(鶏肉のオイマヨソース(卵なし))	鶏肉、米ぬか油、マヨネーズ風調味料(卵なし)、オイスターソース、白こしょう、三温糖	767 31.1
			ウインナー入りスープ	ウインナー、セロリー、玉ねぎ、米ぬか油、にんじん、大根、枝豆、黒こしょう、しょうゆ	
		牛乳	米粉麺入りサラダ	米粉麺、米ぬか油、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、酢、三温糖	
23	木	ご飯 牛乳	ぶりの甘辛だれ	ぶり、米ぬか油、しょうゆ、三温糖、しょうが、でんぷん、ごま油	776 39.3
			うずら卵入り味噌おでん	竹輪、揚ボール、こんにゃく、大根、にんじん、昆布、うずら卵、しょうゆ、三温糖、みそ	
			白菜のおかか和え	白菜、小松菜、えのきたけ、にんじん、しょうゆ、おかか	
24	金	ご飯 牛乳	豚肉と野菜のキムチ炒め	豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、キャベツ、にんじん、たけのこ、白菜キムチ、トーバンジャン、しょうゆ、みそ、ごま油、三温糖	748 33.8
			華風コーンスープ	鶏肉、玉ねぎ、クリームコーン、ホールコーン、チンゲン菜、しょうゆ、白こしょう、ごま油、でんぷん	
			いか入り中華ナムル	いか、もやし、きゅうり、にんじん、きくらげ、ねぎ、にんにく、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、ごま油	
27	月	味噌豚丼(ご飯) 牛乳	(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	764 34.7
			にぎすのつみれ汁	にぎすつみれ、大根、にんじん、小松菜、しょうが、しょうゆ	
			こんにゃくサラダ	こんにゃく、キャベツ、枝豆、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、しょうゆ、白こしょう、粉かつお	
28	火	ご飯 東京牛乳	おさかなバーグ	鶏肉、あじ、豆腐、玉ねぎ、パン粉、白こしょう、しょうゆ、ごま油、でんぷん、米ぬか油、しょうが、三温糖	765 35.5
			芋煮汁	牛肉、米ぬか油、里芋、ごぼう、こんにゃく、まいたけ、ねぎ、しょうゆ	
			野菜の塩麹炒め	ベーコン、にんにく、しょうが、米ぬか油、キャベツ、にんじん、小松菜、塩麹	
29	水	チキンカレーライス 乳酸菌飲料	(麦ご飯/チキンカレーライスの具)	米、麦/鶏肉、にんにく、しょうが、セロリー、米ぬか油、ローレル、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、白こしょう、ガラムマサラ、三温糖、しょうゆ、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、小麦粉、バター、カレー粉	790 21.2
			タアサイ入りソテー	ハム、米ぬか油、キャベツ、タアサイ、にんじん、ホールコーン、エリンギ、白こしょう、しょうゆ	
			ミックスフルーツ(みかん・りんご・もも)	みかん、りんご、黄桃、白桃	
30	木	きつねうどん 牛乳	(きつねうどん)	うどん、米ぬか油、鶏肉、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうゆ、三温糖、でんぷん、油揚げ	827 33.3
			ししゃものから揚2本	ししゃも、白こしょう、でんぷん、米ぬか油	
		塩おにぎり	小松菜入りゆで野菜(かんきつドレ)	小松菜、にんじん、キャベツ、えのきたけ、かんきつドレッシング	
31	金	あしたばパン 牛乳	エビグラタン	鶏肉、えび、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、米ぬか油、白こしょう、小麦粉、バター、牛乳、ペンネ、生クリーム、チーズ、パン粉、パセリ	784 35.6
		ミニトマト2個	豆入り野菜スープ	豚肉、米ぬか油、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ミックスビーンズ4種、白こしょう、しょうゆ	

※教職員の2月分給食費の納付期限(口座振替日)は、1月31日(金)です。1月29日(水)までに預金残高の確認をお願いいたします。

メモ

1月24日(金)～30日(木)「全国学校給食週間」

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、提供したのが始まりとされています。全国学校給食週間では、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。それにちなみ、東京産や府中産の食材を使用した献立を提供します。

28日(火)「東京牛乳」

多摩地域の生乳を使用して作った牛乳です。

「おさかなバーグ」

東京都三宅島で水揚げされた「ムロアジ」のミンチを使います。

30日(木)「小松菜入りゆで野菜」

小松菜は府中市で多く栽培・収穫されています。

31日(金)「あしたばパン」

東京都八丈島産のあしたばを使用したパンです。

今月の平均	
エネルギー(kcal)	774
たんぱく質(g)	31.9

今月の府中産の食材は、
小松菜、キャベツ、大根、ねぎ、
タアサイ、にんじん、チンゲン菜、
白菜、里芋、ミニトマト
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

1月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	石川・秋田	みかん	和歌山	にんにく	青森
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・岩手・新潟・北海道・東京	さつま芋	茨城・東京	ねぎ	茨城・埼玉・東京
牛肉	北海道・青森他	里芋	埼玉・東京	キャベツ	群馬・長崎・東京他
豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉	じゃが芋	北海道	白菜	茨城・東京
鶏肉	岩手	かぶ	東京・千葉他	小松菜	茨城・東京
むろあじミンチ	三宅島	ごぼう	青森	タアサイ	茨城・静岡・東京
ししゃも	ノルウェー	大根	神奈川・東京	チンゲン菜	静岡・東京
にぎすつみれ	新潟	玉ねぎ	北海道	ミニトマト	熊本・東京
ぶり	秋田	にんじん	千葉・東京	ブロッコリー	浜松