

府中市立学校給食センター献立表

令和7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		
4	火	まーぼーどうふどん チンゲンサイいりスープ さんしょくゼリー		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, みそ, とりにく	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん, ホワイトゼリー, いちごゼリー	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, しいたけ, ねぎ, チンゲンサイ, たまねぎ, だいこん, ホールコーン, みかんレトルト	647 27.4	 旬の味覚を楽しもう! 6日(木) 鶏肉ときのこのフリカッセ 生のマッシュルームを使います。フリ カッセとは白い煮込み料理のことです。 10日(月) さつま芋入り味噌汁 さつま芋は甘くておいしい秋の味覚で す。食物繊維が豊富でお腹の調子を整え てくれます。 18日(火) 根菜汁 にんじん、大根、ごぼうを使います。に んじんは一年中手に入りますが、旬は今 の時期です。粘膜を強くし、免疫力を高 めるので、風邪の予防に効果的です。 19日(水) 青菜入りスープ 「青菜」とは緑色の葉をもつ野菜のこと です。この日は府中市産の「小松菜」を 使います。小松菜は寒さが増すほどおい しくなります。
5	水	ごはん あかうおのあまずあんかけ ぶたじる しおこうじいため		ぎゅうにゅう, あかうお, ぶたにく, みそ, ウインナー	こめ, でんぷん, こんにゃく, こめぬかあぶら, さんおんとう	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, たまねぎ, キャベツ, あかパプリカ, きパプリカ	598 26.8	
6	木	ココアデニッシュパン とりにくときのこのフリカッセ ベーコンとやさいのスープ マセドアンサラダ	みかん ジュース	とりにく, なまクリーム, ベーコン	パン, こめぬかあぶら, バター, こむぎこ, じゃがいも, オリーブゆ, さんおんとう	みかんジュース, にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, だいこん, にんじん, こまつな, はくさい, しょうが, えだまめ, ホールコーン	630 19.1	
7	金	わかめごはん ちぐさたまごやき げんまいだんごじる ゆでやさ わふうドレッシング		ぎゅうにゅう, わかめ, たまご, とりにく, ぶたにく	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, げんまいだんご, こんにゃく, ドレッシング	たまねぎ, しいたけ, にんじん, はくさい, こまつな, キャベツ, きゅうり	579 24.5	
10	月	ごはん ごもくつくだに さわらのこうみだれ さつまいもいりみそしる やさいとあぶらあげのいためもの		ぎゅうにゅう, ごもくつくだに, さわら, ぶたにく, みそ, あぶらあげ	こめ, でんぷん, ごま, こめぬかあぶら, さんおんとう, ごまあぶら, さつまいも	ねぎ, にんにく, レモン, こまつな, にんじん, だいこん, たまねぎ, しょうが, キャベツ	680 28.4	 19日(水) 青菜入りスープ 「青菜」とは緑色の葉をもつ野菜のこと です。この日は府中市産の「小松菜」を 使います。小松菜は寒さが増すほどおい しくなります。
11	火	ビーフストロガノフ オイスターいため りんご		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, なまクリーム, ウインナー	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, トマトみずに, トマトピューレ, キャベツ, りんご	687 23.2	
12	水	ごはん とりにくのしおこうじやき ごぼういりみそしる じゃがいものにも		ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, みそ	こめ, こめぬかあぶら, じゃがいも, さんおんとう	ごぼう, にんじん, たまねぎ, だいこん, ねぎ, えだまめ	573 26.3	
13	木	きつねうどん ささかまのてんぷら せんぎりやさいのいためもの		ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, ささかまぼこ, ぶたにく	うどん, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん, こむぎこ	にんじん, ねぎ, こまつな, キャベツ, きパプリカ, たけのこ	586 27.0	
14	金	そばろどん だいこんスープ ミニトマト		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ぶたにく, だいず, ベーコン	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう	しいたけ, ホールコーン, だいこん, にんじん, たまねぎ, ミニトマト	715 26.4	 今月の府中産の食材は 小松菜、チンゲンサイ さつま芋、ミニトマト の予定です。
17	月	ミルクパン カレービーンズ こめこのコーンポタージュ キャベツサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, とりにく, なまクリーム, ハム	パン, こめぬかあぶら, さんおんとう, こめこ, バター, こんにゃく	にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールコーン, クリームコーン, しょうが, キャベツ, えだまめ	663 29.3	
18	火	ごはん てりやきつくね こんさいじる とさずあえ りんごゼリー		ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, ぶたにく, おかか	こめ, パンこ, でんぷん, こめぬかあぶら, さんおんとう, こんにゃく, ごまあぶら, りんごゼリー	ねぎ, しょうが, にんじん, だいこん, ごぼう, たまねぎ, はくさい, えのきたけ, きゅうり	626 27.5	

府中市立学校給食センター献立表

令和7年10月29日 発行



11月のこんだて
小学校

A・Bブロック



日	曜	こんだて	のきもの	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	水	ごはん あじのあまからだれ あおないりスープ わかめいりサラダ		ぎゅうにゅう, あじ, とりにく, ハム, わかめ	こめ, でんぷん, こめぬかあぶら, さんおんとう	たまねぎ, だいこん, にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり	582 25.9	19日から25日 長野県佐久穂町のお米 を使用します！ 府中市の姉妹都市である「長野県 佐久穂町」を身近に感じてもらうため、 佐久穂町で栽培・収穫された「コシヒカ リ」を使用します。お楽しみに！ 26日(水) 秋の味覚献立 「秋の香ご飯」にはさつま芋と干椎茸を 使います。「芋煮汁」には里芋、大根、 しめじ、ごぼう、もみじ型のかまぼこを 使用します。 給食センターホームページ 使用食品原材料配合表	
20	木	ジャンバラヤ いももちいりシチュー ベジタブルソテー		にゅうさんきんいんりょう, とりにく, ぶたにく, あおだいず, ぎゅうにゅう, なまクリーム, チーズ, ハム	こめ, オリーブゆ, こめぬかあぶら, いももち, こむぎこ, パター, さんおんとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールコーン, しょうが, キャベツ, たけのこ, さやいんげん, エリンギ	612 21.5		
21	金	みそぶたどん よしのじる ちくわいりやさしいため		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, とりにく, なまあげ, ちくわ	こめ, こめぬかあぶら, でんぷん, こんにやく	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, エリンギ, たまねぎ, あかパプリカ, ピーマン, だいこん, こまつな, キャベツ	615 28.7		
25	火	とうにゅうパン ヒレかつデミグラスソース ごもくスープ コールスロー おこめのスイートポテト		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく	パン, こむぎこ, パンこ, こめぬかあぶら, でんぷん, さんおんとう, おこめのスイートポテト	にんじん, たまねぎ, だいこん, たけのこ, こまつな, しょうが, キャベツ, セロリー, ホールコーン	675 30.4		
26	水	あきのかおりごはん さけのみそマヨネーズふうやき (たまごなし) いもにじる いためあえ		ぎゅうにゅう, あぶらあげ, さけ, みそ, ぎゅうにく, ちらしかまぼこ, ぶたにく	こめ, さつまいも, さんおんとう, こめぬかあぶら, でんぷん, さといも, マヨネーズふうちょうみりょう(たまごなし)	しいたけ, にんじん, しめじ, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな, たまねぎ, キャベツ, しょうが	599 31.1		
27	木	キムチラーメン ポテトフライ ちゅうかふうやさしいソテー		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, とりにく	ちゅうかめん, こめぬかあぶら, じゃがいも, ごまあぶら, さんおんとう, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, はくさい, はくさいキムチ, ねぎ, チンゲンサイ, たけのこ, たまねぎ, あかパプリカ, キャベツ	587 26.5		
28	金	ごはん とりにくのからあげ はくさいとえのきのみそしる こんにやくいりサラダ たまねぎドレッシング		ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, みそ	こめ, でんぷん, こんにやく, こめぬかあぶら, ドレッシング	えのきたけ, はくさい, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり	606 25.2	今月の 平均	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 26.4 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・千葉・佐久穂	りんご	長野	ねぎ	長野・青森
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・秋田・岩手・静岡・新潟・北海道	さつま芋	茨城・東京	キャベツ	茨城・群馬他
牛肉	北海道・青森他	里芋	埼玉他	小松菜	茨城・東京
豚肉	茨城・埼玉・群馬他	じゃが芋	北海道	しょうが	高知
鶏肉	岩手・宮崎・山梨・長野他	ごぼう	青森	チンゲン菜	千葉・長野・東京
あじ	チリ	大根	千葉	ミニトマト	熊本・北海道・東京
あかうお	アメリカ	玉ねぎ	北海道	白菜	長野・茨城
鮭	北海道・ロシア	にんじん	千葉	胡瓜	埼玉
鯖	東シナ海	にんにく	青森	黄パプリカ	茨城

府中市立学校給食センター献立表

令和7年10月29日 発行



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



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		
4	火	きつねうどん ささかまのてんぷら せんぎりやさいのいためもの		ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, ささかまぼこ, ぶたにく	うどん, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん, こむぎこ	にんじん, ねぎ, こまつな, キャベツ, きパプリカ, たけのこ	586 27.0	 旬の味覚を楽しもう! いつか すい 5日(水) とりにく 鶏肉ときのこのフリカッセ なま 生のマッシュルームをつか カッセとは白い煮込み料理のことです。 にち すい あおない 12日(水) 青菜入りスープ あおな 「青菜」とは緑色の葉もつ野菜のこと みどりいろ は で やさい す。この日は府中市産の「小松菜」を使 ひ ふちゅうしん こまつな つか います。小松菜は寒さが増すほどおいし こまつな さむ ま くなります。 にち げつ いもい みそしる 17日(月) さつまい入り味噌汁 いも あま さつまい あき みかく さつまいは甘くておいしい秋の味覚で しよくもつせんい ほうふ ちようし ととの す。食物繊維が豊富でおなかの調子を整 えてくれます。 にち きん こんさいじる 21日(金) 根菜汁 だいこん にんじん つか にんじん、大根、ごぼうを使います。に いちねんじゅうて はい しゅん いま んじんは一年中手に入りますが、旬は今 じ き ねんまく つよ めんえきりよく たか の時期です。粘膜を強くし、免疫力を高 か ぜ よぼう こうかてき めるので、風邪の予防に効果的です。 こんげつ ふちゅうしん しよくさい 今月の府中産の食材は こまつな 小松菜、チンゲンサイ いも さつまい、ミニトマト よてい の予定です。
5	水	ココアデニッシュパン とりにくときのこのフリカッセ ベーコンとやさいのスープ マセドアンサラダ		とりにく, なまクリーム, ベーコン	パン, こめぬかあぶら, バター, こむぎこ, じゃがいも, オリーブゆ, さんおんとう	みかんジュース, にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, だいこん, にんじん, こまつな, はくさい, しょうが, えだまめ, ホールコーン	630 19.1	
6	木	ごはん あかうおのあまずあんかけ ぶたじる しおこうじため		ぎゅうにゅう, あかうお, ぶたにく, みそ, ウインナー	こめ, でんぷん, こんにやく, こめぬかあぶら, さんおんとう	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, たまねぎ, キャベツ, あかパプリカ, きパプリカ	598 26.8	
7	金	そばろどん だいこんスープ ミニトマト		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ぶたにく, だいち, ベーコン	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう	しいたけ, ホールコーン, だいこん, にんじん, たまねぎ, ミニトマト	715 26.4	
10	月	ミルクパン カレービーンズ こめこのコーンポタージュ キャベツサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいち, とりにく, なまクリーム, ハム	パン, こめぬかあぶら, さんおんとう, こめこ, バター, こんにやく	にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールコーン, クリームコーン, しょうが, キャベツ, えだまめ	663 29.3	
11	火	キムチラーメン ポテトフライ ちゅうかふうやさいソテー		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, とりにく	ちゅうかめん, こめぬかあぶら, じゃがいも, ごまあぶら, さんおんとう, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, はくさい, はくさいキムチ, ねぎ, チンゲンサイ, たけのこ, たまねぎ, あかパプリカ, キャベツ	587 26.5	 こんげつ ふちゅうしん しよくさい 今月の府中産の食材は こまつな 小松菜、チンゲンサイ いも さつまい、ミニトマト よてい の予定です。
12	水	ごはん あじのあまからだれ あおないりスープ わかめいりサラダ		ぎゅうにゅう, あじ, とりにく, ハム, わかめ	こめ, でんぷん, こめぬかあぶら, さんおんとう	たまねぎ, だいこん, にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり	582 25.9	
13	木	まーぼーどうふどん チンゲンサイいりスープ さんしょくゼリー		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, みそ, とりにく	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん, ホワイトゼリー, いちごゼリー	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, しいたけ, ねぎ, チンゲンサイ, たまねぎ, だいこん, ホールコーン, みかんレトルト	647 27.4	
14	金	わかめごはん ちぐさたまごやき げんまいだんごじる ゆでやさい わふうドレッシング		ぎゅうにゅう, わかめ, たまご, とりにく, ぶたにく	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, げんまいだんご, こんにやく, ドレッシング	たまねぎ, しいたけ, にんじん, はくさい, こまつな, キャベツ, きゅうり	579 24.5	
17	月	ごはん ごもくつくだに さわらのこうみだれ さつまいもいりみそしる やさいとあぶらあげのいためもの		ぎゅうにゅう, ごもくつくだに, さわら, ぶたにく, みそ, あぶらあげ	こめ, でんぷん, ごま, こめぬかあぶら, さんおんとう, ごまあぶら, さつまいも	ねぎ, にんにく, レモン, こまつな, にんじん, だいこん, たまねぎ, しょうが, キャベツ	680 28.4	
18	火	みそぶたどん よしのじる ちくわいりやさしいため		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, とりにく, なまあげ, ちくわ	こめ, こめぬかあぶら, でんぷん, こんにやく	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, エリンギ, たまねぎ, あかパプリカ, ピーマン, だいこん, こまつな, キャベツ	615 28.7	



11月のこんだて 小学校

C・Dブロック



府中市立学校給食センター献立表

令和7年10月29日 発行

日	曜	こんだて	のきもの	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	水	ごはん とりにくのおこうじやき ごぼういりみそしる じゃがいものにも		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、みそ	こめ、こめぬかあぶら、 じゃがいも、さんおんとう	ごぼう、にんじん、たまねぎ、 だいこん、ねぎ、えだまめ	573 26.3	19日から25日 長野県佐久穂町のお米 を使用します！ 府中市の姉妹都市である「長野県 佐久穂町」を身近に感じてもらうため、 佐久穂町で栽培・収穫された「コシヒカ リ」を使用します。お楽しみに！ 28日（金）秋の味覚献立 「秋の香ご飯」にはさつま芋と干椎茸を 使います。「芋煮汁」には里芋、大根、 しめじ、ごぼう、もみじ型のかまぼこを 使います。 給食センターホームページ 使用食品原材料配合表	
20	木	とうにゅうパン ヒレかつデミグラスソース ごもくスープ コールスロー おこめのスイートポテト		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく	パン、こむぎこ、パンこ、 こめぬかあぶら、でんぷん、 さんおんとう、 おこめのスイートポテト	にんじん、たまねぎ、だいこん、 たけのこ、こまつな、しょうが、 キャベツ、セロリー、ホールコーン	675 30.4		
21	金	ごはん てりやきつくね こんさいじる とさずあえ りんごゼリー		ぎゅうにゅう、とりにく、 とうふ、ぶたにく、おかか	こめ、パンこ、でんぷん、 こめぬかあぶら、さんおんとう、 こんにゃく、ごまあぶら、 りんごゼリー	ねぎ、しょうが、にんじん、 だいこん、ごぼう、たまねぎ、 はくさい、えのきたけ、きゅうり	626 27.5		
25	火	ジャンバラヤ いももちいりシチュー ベジタブルソテー		にゅうさんきんいんりょう、 とりにく、ぶたにく、 あおだいず、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、チーズ、ハム	こめ、オリーブゆ、 こめぬかあぶら、いももち、 こむぎこ、バター、さんおんとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ホールコーン、しょうが、キャベツ、 たけのこ、さやいんげん、エリンギ	612 21.5		
26	水	ごはん とりにくのからあげ はくさいとえのきのみそしる こんにゃくいりサラダ たまねぎドレッシング		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、みそ	こめ、でんぷん、こんにゃく、 こめぬかあぶら、ドレッシング	えのきたけ、はくさい、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、きゅうり	606 25.2		
27	木	ビーフストロガノフ オイスターいため りんご		ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 なまクリーム、ウインナー	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、 トマトみずに、トマトピューレ、 キャベツ、りんご	687 23.2		
28	金	あきのかおりごはん さけのみそマヨネーズふうやき (たまごなし) いもにじる いためあえ		ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 さけ、みそ、ぎゅうにく、 ちらしかまぼこ、ぶたにく	こめ、さつまいも、さんおんとう、 こめぬかあぶら、でんぷん、さといも、 マヨネーズふうちょうみりょう(たまごなし)	しいたけ、にんじん、しめじ、 ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな、 たまねぎ、キャベツ、しょうが	599 31.1	今月の 平均	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 26.4 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・千葉・佐久穂	りんご	長野	ねぎ	長野・青森
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・秋田・岩手・静岡・新潟・北海道	さつま芋	茨城・東京	キャベツ	茨城・群馬他
牛肉	北海道・青森他	里芋	埼玉他	小松菜	茨城・東京
豚肉	茨城・埼玉・群馬他	じゃが芋	北海道	しょうが	高知
鶏肉	岩手・宮崎・山梨・長野他	ごぼう	青森	チンゲン菜	千葉・長野・東京
あじ	チリ	大根	千葉	ミニトマト	熊本・北海道・東京
あかうお	アメリカ	玉ねぎ	北海道	白菜	長野・茨城
鮭	北海道・ロシア	にんじん	千葉	胡瓜	埼玉
鯖	東シナ海	にんにく	青森	黄パプリカ	茨城