



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

府中市立学校給食センター献立表

令和7年11月26日 発行

日	曜	こんだて	のみの	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	月	くろまいごはん ぶたにくのあまからあげ ごもくじる ちゅうかふうサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, みそ, ハム, わかめ	こめ, くろまい, でんぷん, こめぬかあぶら, ごま, さんおんとう, ごまあぶら	ごぼう, だいこん, にんじん, たまねぎ, たけのこ, しいたけ, キャベツ, にんにく	624 26.9	府中産の「米」を使用します！ 府中市で栽培・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】 3日(水) タアサイ入りルーロー飯 こんだて しょうかい 献立の紹介 1日(月) 黒米ごはん 府中産の黒米を、白米と一緒に炊きま す。ご飯は紫っぽく色付きます。 3日(水) タアサイ入りルーロー飯 「タアサイ」は中国原産の冬野菜です。 栄養価が高く、カルシウムやビタミンが 豊富です。府中産を使用します。 10日(水) オレンジ 愛媛県産の「愛まどんな」という品種の オレンジを予定しています。 今月の府中産の食材は 里芋、小松菜、タアサイ、 大根、ミニトマト、白菜、 キャベツ、黒米 の予定です。
2	火	えびいりクリームソースめん あげおさつ やさいのオイスターいため		ぎゅうにゅう, とりにく, えび, なまクリーム, ウインナー	ちゅうかめん, バター, こめぬかあぶら, こむぎこ, さつまいも, さんおんとう	にんじん, たまねぎ, しょうが, マッシュルーム, キャベツ	692 28.4	
3	水	タアサイいりルーローはん わかめいりスープ ミックスゼリー		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, とうふ, わかめ	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん, ごまあぶら, レモンゼリー, マスカットゼリー	にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ, タアサイ, にんじん, ねぎ, はくさい, みかんレトルト	636 27.3	
4	木	ごはん ホキのふうみあげ とうにゅういりみそしる こまつなのびたし		ぎゅうにゅう, ホキ, とりにく, あぶらあげ, とうにゅう, ちくわ, みそ, おかか	こめ, でんぷん, ごまあぶら, 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, だいこん, ねぎ, こまつな, はくさい	570 27.9	
5	金	フレッシュパン とりにくのオニオンソース はくさいスープ エリンギいりソテー		ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, ベーコン	パン, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん	レモン, たまねぎ, にんにく, にんじん, たけのこ, はくさい, ホールコーン, しょうが, キャベツ, エリンギ, あかパプリカ, こまつな	632 28.5	
8	月	おやこどん なめこじる ごまあえ		ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, とうふ, みそ	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, ごま	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, なめこ, えのきたけ, だいこん, ねぎ, ホールコーン, キャベツ	577 25.8	
9	火	ごはん ぶりのてりやきだれ こまつないりみそしる ちくぜんに		ぎゅうにゅう, ブリ, ぶたにく, 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, こんにゃく, さといも	にんじん, たまねぎ, だいこん, こまつな, ごぼう, れんこん, たけのこ, しいたけ, さやいんげん	580 29.3	
10	水	ごはん なまあげのちゅうかふういため ちゅうかふうコーンスープ オレンジ		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, クリームコーン, ホールコーン, チンゲンサイ, オレンジ	582 26.2	
11	木	ごまみそつけうどん ちくわのてんぷら ツナいりやさしいため		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, ちくわ, まぐろ	うどん, こめぬかあぶら, さんおんとう, ごま, でんぷん, こむぎこ, こんにゃく	にんじん, たまねぎ, はくさい, こまつな, キャベツ	579 24.0	
12	金	きつねどん みずないりスープ かわりあえ		ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, ぶたにく	こめ, こめぬかあぶら, しらたき, さんおんとう, でんぷん, こんにゃく	たまねぎ, にんじん, みずな, たけのこ, だいこん, えのきたけ, はくさい, きゅうり, しょうが	585 25.6	
15	月	ごはん てりやきハンバーグ のっぺいじる やさいのみそいため		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, とりにく, みそ, ベーコン	こめ, パンこ, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん, さといも	たまねぎ, にんじん, しめじ, ごぼう, だいこん, にんにく, キャベツ, たけのこ	572 28.8	



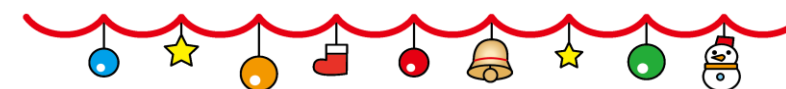
12月のこんだて 小学校

府中市立学校給食センター献立表

令和7年11月26日 発行

日	曜	こんだて	のものの	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			
16	火	プルコギどん かんこくふうスープ ミニトマト	にゅうさん りょうきん うきん	にゅうさんきんいんりょう、 ぎゅうにく、みそ、とりにく	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、トッポギ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、あかパプリカ、にら、 チンゲンサイ、ミニトマト	584 20.0	18日(木) 冬至献立 今年の冬至は12月22日です。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べて健康を願う風習があります。ゆずは魚のタレに使い、かぼちゃは味噌汁に入れます。	
17	水	バターロール ミートグラタン ほそぎりやさいのスープ かいそうサラダ (たまねぎドレッシング)	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ぎゅうにく、チーズ、ベーコン、 くきわかめ、いとかんてん、 あかとさかのり、わかめ、 しろとさかのり、こんぶ	パン、ペンネ、こむぎこ、 こめぬかあぶら、バター、 さんおんとう、パンこ、 じゃがいも、こんにやく、 ドレッシング	たまねぎ、にんじん、トマトみずに、 はくさい、しょうが、キャベツ、 きゅうり	606 25.7	23日(火) クリスマス献立 「シュニッツェル」はオーストリアの料理です。府中市はオーストリアのウィーン市ヘルナルス区と友好協定を結んでいます。「かまぼこ入りサラダ」には、雪だるまと星の形のかまぼこを使います。また、デザートは府中産のいちごを使ったゼリーです。	
18	木	ごはん あかうおのゆずしょうゆかけ かぼちゃいりみそしる きんぴら	牛乳	ぎゅうにゅう、あかうお、 とりにく、みそ	こめ、でんぷん、 こめぬかあぶら、 さんおんとう、ごまあぶら、 こんにやく、さつまいも	ねぎ、にんにく、ゆず、たまねぎ、 かぼちゃ、だいこん、こまつな、 ごぼう、たけのこ、にんじん、 えだまめ	583 25.4		
19	金	バターチキンカレーライス いためナムル みかん	ヨーグルト	ドリンクヨーグルト、 とりにく、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう、 なまクリーム	こめ、こめぬかあぶら、 とりにく、バター、 さんおんとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、トマトみずに、 トマトピューレ、しめじ、 ほうれんそう、キャベツ、みかん	621 21.9		
22	月	ごはん なまあげのそぼろあんかけ ほたていりどさんこじる おかかあえ	牛乳	ぎゅうにゅう、なまあげ、 とりにく、ぶたにく、 ほたて、みそ、おかか	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん、 じゃがいも、バター	しょうが、たまねぎ、にんにく、 にんじん、ホールコーン、しめじ、 ねぎ、はくさい、こまつな	576 28.4		
23	火	デニッシュパン シュニッツェル ポトフ かまぼこいりサラダ いちごゼリー	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ウインナー、 ちらしかまぼこ	パン、こむぎこ、パンこ、 こめぬかあぶら、じゃがいも、 さんおんとう、いちごゼリー	セロリー、にんじん、たまねぎ、 かぶ、しょうが、えだまめ、 きゅうり、キャベツ、ホールコーン	675 27.2	今月の 平均	エネルギー 604 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。



12月の主な使用食材の予定産地(小学校)

米	千葉・秋田・府中	みかん	熊本・愛媛他	玉ねぎ	北海道
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・新潟・北海道	ゆず	高知	にんじん	茨城
牛肉	北海道・青森他	愛まどんな	愛媛	にんにく	青森
豚肉	茨城・埼玉・群馬他	さつまいも	茨城	ねぎ	青森・千葉
鶏肉	宮崎・岩手・山梨他	里芋	埼玉・東京	白菜	茨城・東京
あかうお	アメリカ・アイスランド	じゃが芋	北海道	キャベツ	茨城・群馬・愛知
ブリ	北海道	かぶ	千葉	小松菜	茨城・東京
ホキ	ニュージーランド	ごぼう	青森	れんこん	茨城
酒蒸帆立	青森	大根	千葉・神奈川・東京	しょうが	高知

A・Bブロック

[給食センター
ホームページ](#)

[使用食品
原材料配合表](#)



Tel042(365)2665

府中市立学校給食センター献立表

令和7年11月26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	のびもの	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	月	フレッシュパン とりにくのオニオンソース はくさいスープ エリンギいりソテー		ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, ベーコン	パン, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん	レモン, たまねぎ, にんにく, にんじん, たけのこ, はくさい, ホールコーン, しょうが, キャベツ, エリンギ, あかパプリカ, こまつな	632 28.5	府中産の「米」を使用します！ 府中市で栽培・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】 2日(火) タアサイ入りルーロー飯
2	火	タアサイいりルーローはん わかめいりスープ ミックスゼリー		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, とうふ, わかめ	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん, ごまあぶら, レモンゼリー, マスカットゼリー	にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ, タアサイ, にんじん, ねぎ, はくさい, みかんレトルト	636 27.3	
3	水	えびいりクリームソースめん あげおさつ やさいのオイスターいため		ぎゅうにゅう, とりにく, えび, なまクリーム, ウインナー	ちゅうかめん, バター, こめぬかあぶら, こむぎこ, さつまいも, さんおんとう	にんじん, たまねぎ, しょうが, マッシュルーム, キャベツ	692 28.4	
4	木	ごはん ぶりのてりやきだれ こまつないりみそしる ちくぜんに		ぎゅうにゅう, ブリ, ぶたにく, 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, こんにゃく, さといも	にんじん, たまねぎ, だいこん, こまつな, ごぼう, れんこん, たけのこ, しいたけ, さやいんげん	580 29.3	献立の紹介 2日(火) タアサイ入りルーロー飯 「タアサイ」は中国原産の冬野菜です。 栄養価が高く、カルシウムやビタミンが 豊富です。府中産を使用します。
5	金	くろまいごはん ぶたにくのあまからあげ ごもくじる ちゅうかふうサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, みそ, ハム, わかめ	こめ, くろまい, でんぷん, こめぬかあぶら, ごま, さんおんとう, ごまあぶら	ごぼう, だいこん, にんじん, たまねぎ, たけのこ, しいたけ, キャベツ, にんにく	624 26.9	
8	月	ごまみそつけうどん ちくわのてんぷら ツナいりやさしいため		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, ちくわ, まぐろ	うどん, こめぬかあぶら, さんおんとう, ごま, でんぷん, こむぎこ, こんにゃく	にんじん, たまねぎ, はくさい, こまつな, キャベツ	579 24.0	
9	火	ごはん なまあげのちゅうかふういため ちゅうかふうコーンスープ オレンジ		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, クリームコーン, ホールコーン, チンゲンサイ, オレンジ	582 26.2	5日(金) 黒米ごはん 府中産の黒米を、白米と一緒に炊きま す。ご飯は紫っぽく色付きます。 9日(火) オレンジ 愛媛県産の「愛まどんな」という品種の オレンジを予定しています。
10	水	ごはん ホキのふうみあげ とうにゅういりみそしる こまつなのびたし		ぎゅうにゅう, ホキ, とりにく, あぶらあげ, とうにゅう, ちくわ, みそ, おかか	こめ, でんぷん, ごまあぶら, 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, だいこん, ねぎ, こまつな, はくさい	570 27.9	
11	木	おやこどん なめこじる ごまあえ		ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, とうふ, みそ	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, ごま	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, なめこ, えのきたけ, だいこん, ねぎ, ホールコーン, キャベツ	577 25.8	
12	金	ごはん てりやきハンバーグ のっぺいじる やさいのみそいため		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, とりにく, みそ, ベーコン	こめ, パンこ, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん, さといも	たまねぎ, にんじん, しめじ, ごぼう, だいこん, にんにく, キャベツ, たけのこ	572 28.8	今月の府中産の食材は 里芋、小松菜、タアサイ、 大根、ミニトマト、白菜、 黒米の予定です。
15	月	きつねどん みずないりスープ かわりあえ		ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, ぶたにく	こめ, こめぬかあぶら, しらたき, さんおんとう, でんぷん, こんにゃく	たまねぎ, にんじん, みずな, たけのこ, だいこん, えのきたけ, はくさい, きゅうり, しょうが	585 25.6	



12月のこんだて 小学校

府中市立学校給食センター献立表

令和7年11月26日 発行

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			
16	火	バターロール ミートグラタン ほそぎりやさいのスープ かいそうサラダ (たまねぎドレッシング)		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ぎゅうにく、チーズ、ベーコン、 くきわかめ、いとかんてん、 あかとさかのり、わかめ、 しろとさかのり、こんぶ	パン、ペンネ、こむぎこ、 こめぬかあぶら、バター、 さんおんとう、パンこ、 じゃがいも、こんにやく、 ドレッシング	たまねぎ、にんじん、トマトみずに、 はくさい、しょうが、キャベツ、 きゅうり	606 25.7	19日(金) クリスマス献立 「シュニッツェル」はオーストリアの料理です。府中市はオーストリアのウィーン市ヘルナルス区と友好協定を結んでいます。「かまぼこ入りサラダ」には、雪だるまと星の形のかまぼこを使います。また、デザートは府中産のいちごを使ったゼリーです。 22日(月) 冬至献立 今年の冬至は12月22日です。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べ健康を願う風習があります。ゆずは魚のタレに使い、かぼちゃは味噌汁に入れます。	
17	水	プルコギどん かんこくふうスープ ミニトマト		にゅうさんきんいんりょう、 ぎゅうにく、みそ、とりにく	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、トッポギ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、あかパプリカ、にら、 チンゲンサイ、ミニトマト	584 20.0		
18	木	ごはん なまあげのそぼろあんかけ ほたていりどさんこじる おかかあえ		ぎゅうにゅう、なまあげ、 とりにく、ぶたにく、 ほたて、みそ、おかか	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん、 じゃがいも、バター	しょうが、たまねぎ、にんにく、 にんじん、ホールコーン、しめじ、 ねぎ、はくさい、こまつな	576 28.4		
19	金	デニッシュパン シュニッツェル ポトフ かまぼこいりサラダ いちごゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ウインナー、 ちらしかまぼこ	パン、こむぎこ、パンこ、 こめぬかあぶら、じゃがいも、 さんおんとう、いちごゼリー	セロリー、にんじん、たまねぎ、 かぶ、しょうが、えだまめ、 きゅうり、キャベツ、ホールコーン	675 27.2		
22	月	ごはん あかうおのゆずしょうゆがけ かぼちゃいりみそしる きんぴら		ぎゅうにゅう、あかうお、 とりにく、みそ	こめ、でんぷん、 こめぬかあぶら、 さんおんとう、ごまあぶら、 こんにやく、さつまいも	ねぎ、にんにく、ゆず、たまねぎ、 かぼちゃ、だいこん、こまつな、 ごぼう、たけのこ、にんじん、 えだまめ	583 25.4		
23	火	バターチキンカレーライス いためナムル みかん		ドリンクヨーグルト、 とりにく、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう、 なまクリーム	こめ、こめぬかあぶら、 こむぎこ、バター、 さんおんとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、トマトみずに、 トマトピューレ、しめじ、 ほうれんそう、キャベツ、みかん	621 21.9	今月の 平均	エネルギー 604 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。



12月の主な使用食材の予定産地(小学校)

米	千葉・秋田・府中	みかん	熊本・愛媛他	玉ねぎ	北海道
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・新潟・北海道	ゆず	高知	にんじん	茨城
牛肉	北海道・青森他	愛まどんな	愛媛	にんにく	青森
豚肉	茨城・埼玉・群馬他	さつま芋	茨城	ねぎ	青森・千葉
鶏肉	宮崎・岩手・山梨他	里芋	埼玉・東京	白菜	茨城・東京
あかうお	アメリカ・アイスランド	じゃが芋	北海道	キャベツ	茨城・群馬・愛知
ブリ	北海道	かぶ	千葉	小松菜	茨城・東京
ホキ	ニュージーランド	ごぼう	青森	れんこん	茨城
酒蒸帆立	青森	大根	千葉・神奈川・東京	しょうが	高知

[給食センター
ホームページ](#)

[使用食品
原材料配合表](#)

