

府中市立学校給食センター 献立表

発行日:令和7年8月28日



9月の献立

中学校

Aブロック
三
四
六
八
九
中

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
2	火	ご飯	四川風麻婆茄子 豚肉、しょうが、にんにく、トーバンジャン、米ぬか油、なす、にんじん、しいたけ、たけのこ、三温糖、しょうゆ、みそ、八丁みそ、チンゲン菜、ねぎ、一味唐辛子、ラー油、でんぷん、ごま油	754 29.5	2学期の給食が始まります! まだまだ暑い日は続きますが、2学期も「早寝・早起き」を心がけ、1日3回の食事をしっかりととりましょう。
		ミルクコーヒー			
3	水	冷凍みかん	きくらげ入りスープ 鶏肉、にんじん、白菜、きくらげ、玉ねぎ、しょうゆ、白こしょう、ごま、ごま油	794 36.5	
		セルフサンド (豆乳パン・チキンカツ・中濃ソース)	(チキンカツ(中濃ソース)) 鶏肉、白こしょう、小麦粉、パン粉、米ぬか油、中濃ソース		
		牛乳	ミネストローネ ウインナー、セロリー、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、いんげん豆、トマト水煮、トマトピューレ、トマトケチャップ、白こしょう、三温糖		
4	木	ご飯	生揚げの牛肉あん2個 生揚げ、牛肉、米ぬか油、玉ねぎ、しょうが、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子、でんぷん	761 29.9	
		牛乳	かぼちやの味噌汁 かぼちや、鶏肉、小松菜、みそ、しょうゆ		
			米粉麺入りソテー 米粉麺、豚肉、にんにく、しょうゆ、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、オイスターソース、三温糖、白こしょう、ごま油		
5	金	炊き込みピラフ	(炊き込みピラフ) / しいらのカレーソース 米、オリーブ油、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ハム、枝豆、ホールコーン、白こしょう / しいら、でんぷん、米ぬか油、玉ねぎ、しょうゆ、三温糖、カレー粉、白こしょう	756 33.9	
		牛乳	ベーコンと野菜のスープ ベーコン、米ぬか油、かぶ、小松菜、にんじん、じゃが芋、白こしょう、しょうゆ		
			エリンギ入りサラダ エリンギ、キャベツ、きゅうり、こんにゃく、酢、三温糖、しょうゆ、米ぬか油		
8	月	きつね丼	(麦ご飯 / きつね丼の具) 米、大麦 / 鶏肉、油揚げ、玉ねぎ、しらたき、枝豆、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、でんぷん	782 34.2	
		牛乳	たこ団子汁 たこ団子、大根、にんじん、小松菜、しょうが、しょうゆ		
			めかぶ入りゆで野菜(ゆずポン酢) めかぶ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆずポン酢		
9	火	ご飯	鯖のごまだれ焼 鯖、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、でんぷん、ごま	786 32.7	
		牛乳	豚ごぼう味噌汁 豚肉、生揚げ、大根、ごぼう、米ぬか油、にんじん、ねぎ、みそ、しょうゆ		
			野菜の辛子酢和え キャベツ、小松菜、にんじん、昆布、洋辛子、しょうゆ、酢、三温糖		
10	水	ココア揚げパン	(ココア揚げパン) マーガリンパン、米ぬか油、グラニュー糖、ココア	807 29.1	
		牛乳	クリームシチュー 鶏肉、米ぬか油、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、白こしょう、ローレル		
			ペンネ入りソテー ペンネ、玉ねぎ、ウインナー、ベーコン、ピーマン、にんじん、ホールコーン、キャベツ、にんにく、米ぬか油、白こしょう、しょうゆ		
11	木	ご飯	生揚げと豚肉のキムチ炒め 生揚げ、豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、キャベツ、白菜キムチ、一味唐辛子、トーバンジャン、しょうゆ、みそ、ごま油、三温糖、でんぷん	763 31.9	
		牛乳	ミニトマト2個 韓国風スープ 鶏肉、米ぬか油、にんじん、小松菜、ねぎ、トポギ、しょうゆ、白こしょう、ごま油		
12	金	うずら卵入りあんかけ焼きそば	(うずら卵入りあんかけ焼きそば) 中華麺、米ぬか油、豚肉、しょうが、しょうゆ、うずら卵、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、白菜、チンゲン菜、きくらげ、三温糖、白こしょう、でんぷん、ごま油	822 29.0	
		牛乳	フライドポテト じゃが芋、米ぬか油		
			ブルーベリーゼリー 切干大根甘酢和え 切干大根、にんじん、きゅうり、酢、三温糖、米ぬか油		
16	火	ご飯	五目つくね 鶏肉、豆腐、しいたけ、にんじん、ねぎ、たけのこ、ひじき、しょうが、パン粉、しょうゆ、ごま油、でんぷん、米ぬか油、三温糖	789 31.1	
		牛乳	野菜の生姜汁 豚肉、ごぼう、米ぬか油、にんじん、白菜、ねぎ、小松菜、しょうゆ、しょうが		
			レモンゼリー レモンゼリー		
17	水	ライ麦パン	いかのトマトソース いか、米ぬか油、玉ねぎ、にんにく、オリーブ油、トマト水煮、トマトケチャップ、ローレル、白こしょう、三温糖	764 37.7	
		牛乳	パンプキンポターージュ 鶏肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、かぼちや、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、白こしょう		
			ハム入り野菜ソテー ハム、米ぬか油、キャベツ、ホールコーン、小松菜、にんじん、しょうゆ、しょうが、三温糖		
18	木	ご飯	豚肉と野菜の生姜炒め 豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、三温糖、しょうゆ、みそ	754 31.0	
		牛乳	華風コーンスープ 鶏肉、にんじん、米ぬか油、玉ねぎ、ホールコーン、小松菜、じゃが芋、しょうゆ、白こしょう、ごま油、でんぷん		
		冷凍みかん			

※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。

2学期の給食が始まります!

まだまだ暑い日は続きますが、2学期も「早寝・早起き」を心がけ、1日3回の食事をしっかりととりましょう。



2日(火) 四川風麻婆茄子



「茄子」は、初夏から秋が旬の野菜です。茄子や豚肉などを辛みのある味噌味の炒め物にします。旬の食材はおいしいだけではなく、栄養素も豊富に含まれています。

4日(木) 米粉麺入りソテー



「米粉麺」は、府中市の姉妹都市である長野県佐久穂町で栽培・収穫された米から作った「さくほ一麺」です。野菜、肉と一緒に炒めます。弾力がある食感の「さくほ一麺」は、ソテーにも合います。

5日(金) しいらのカレーソース



「しいら」は脂肪が少なく、クセのない白身魚です。油で揚げた「しいら」に辛みのあるカレーソースをかけます。

12日(金) ブルーベリーゼリー



旬の8月に収穫した、府中産ブルーベリーをゼリーに加工しました。地域のおいしい味覚を味わってください。

17日(水) パンプキンポターージュ



裏ごしした「かぼちや」を使いポターージュにします。かぼちやの鮮やかな色が特徴の料理です。

9月の献立

Aブロック

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
19	金	ご飯	豚肉の甘辛だれ	798 30.1	19日(金) 冬瓜入りさつまい
		牛乳	冬瓜入りさつまい汁		
			野菜のごま和え		
22	月	肉ごぼう丼(ご飯)	(肉ごぼう丼の具)	764 30.8	22日(月) だまこ汁
		豆乳飲料(きなこ)	だまこ汁		
			海藻入りサラダ(たまねぎドレ)		
24	水	ご飯	プルコギ	752 32.6	秋田県の郷土料理で、ご飯を一口大に丸めた団子が入っている汁です。ご飯を丸めてつぶすという意味の「だま」に秋田県の方言の「こ」がついたものです。
		牛乳	ウースータン		
25	木	フレッシュパン	茄子入りミートグラタン	816 31.5	季節の果物を味わおう! 12日(金) 「ブルーベリーゼリー」 「ブルーベリー」は、鮮やかな紫色とさわやかな甘みが特徴です。
		牛乳	豆入り野菜スープ		
			こんにゃくサラダ		
26	金	肉汁つけうどん	(肉汁つけうどん)	755 33.0	24日(水)「梨」 みずみずしい食感と豊かな甘みがあります。
		牛乳	ししゃものから揚げ2本		
			彩りサラダ(和風ドレ)		
29	月	ご飯	鶏肉の塩麹焼	751 33.3	30日(火)「ぶどう」 豊潤な香りと甘みがある「シャインマスカット」を提供します。
		牛乳	五目汁		
			大根と揚げボールの煮物		
30	火	キーマカレーライス	(ターメリックライス/ キーマカレーライスの具)	779 31.1	今月の平均 エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 32.0
		牛乳	ツナ入り野菜ソテー		

※今月は週に一回程度、冷たいデザートなど「涼を感じられるメニュー」を取り入れています。

今月の平均	
エネルギー(kcal)	776
たんぱく質(g)	32.0

問い合わせ先 Tel 042(366)8374

中学校

9月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	千葉	梨	茨城・栃木他	にんじん	北海道
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・岩手・静岡・新潟・北海道	シャインマスカット	山梨他	にんにく	青森
牛肉	青森他	さつまい	千葉・茨城他	ねぎ	山形・青森
豚肉	茨城・埼玉・群馬他	じゃが芋	北海道・東京	キャベツ	群馬
鶏肉	宮崎・山梨・長野他	かぶ	千葉	胡瓜	群馬・宮崎
さば	ノルウェー	ごぼう	青森	小松菜	茨城・東京
しいら	富山	しょうが	高知	とうがん	静岡・愛知
ししゃも	カナダ	大根	群馬	長茄子	群馬・茨城
いか	南太平洋	玉ねぎ	北海道	白菜	長野

今月の府中産の食材は、
小松菜、じゃが芋
農工大の食材は、
みそ
を使用する予定です。



使用食品
原材料配合表

給食センター
ホームページ

府中市立学校給食センター 献立表

発行日:令和7年8月28日



9月の献立

中学校

Bブロック
一
二
五
七
十
中
浅間中
かがやき

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
2	火	セルフサンド (豆乳パン・チキンカツ・ 中濃ソース) 牛乳	(チキンカツ(中濃ソース)) 鶏肉、白こしょう、小麦粉、パン粉、米ぬか油、中濃ソース	794 36.5	2学期の給食が始まります! まだまだ暑い日は続きますが、2学期も「早寝・早起き」を心がけ、1日3回の食事をしっかりととりましょう。
		ミネストローネ	ウインナー、セロリー、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、いんげん豆、トマト水煮、トマトピューレ、トマトケチャップ、白こしょう、三温糖		
		コールスロー	キャベツ、にんじん、きゅうり、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう		
3	水	ご飯 ミルクコーヒー 冷凍みかん	四川風麻婆茄子 豚肉、しょうが、にんにく、トーバンジャン、米ぬか油、なす、にんじん、しいたけ、たけのこ、三温糖、しょうゆ、みそ、八丁みそ、チンゲン菜、ねぎ、一味唐辛子、ラー油、でんぷん、ごま油	754 29.5	
			きくらげ入りスープ 鶏肉、にんじん、白菜、きくらげ、玉ねぎ、しょうゆ、白こしょう、ごま、ごま油		
4	木	炊き込みピラフ 牛乳	(炊き込みピラフ) / しいらのカレーソース 米、オリーブ油、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ハム、枝豆、ホールコーン、白こしょう / しいら、でんぷん、米ぬか油、玉ねぎ、しょうゆ、三温糖、カレー粉、白こしょう	756 33.9	3日(水) 四川風麻婆茄子 「茄子」は、初夏から秋が旬の野菜です。茄子や豚肉などを辛みのある味噌味の炒め物にします。旬の食材はおいしさだけではなく、栄養素も豊富に含まれています。
			ベーコンと野菜のスープ ベーコン、米ぬか油、かぶ、小松菜、にんじん、じゃが芋、白こしょう、しょうゆ		
			エリンギ入りサラダ エリンギ、キャベツ、きゅうり、こんにゃく、酢、三温糖、しょうゆ、米ぬか油		
5	金	ご飯 牛乳	生揚げの牛肉あん2個 生揚げ、牛肉、米ぬか油、玉ねぎ、しょうが、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子、でんぷん	761 29.9	
			かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ、鶏肉、小松菜、みそ、しょうゆ		
			米粉麺入りソテー 米粉麺、豚肉、にんにく、しょうゆ、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、オイスターソース、三温糖、白こしょう、ごま油		
8	月	ご飯 牛乳	五目つくね 鶏肉、豆腐、しいたけ、にんじん、ねぎ、たけのこ、ひじき、しょうが、パン粉、しょうゆ、ごま油、でんぷん、米ぬか油、三温糖	789 31.1	4日(木) しいらのカレーソース 「しいら」は脂肪が少なく、クセのない白身魚です。油で揚げた「しいら」に辛みのあるカレーソースをかけます。
			野菜の生姜汁 豚肉、ごぼう、米ぬか油、にんじん、白菜、ねぎ、小松菜、しょうゆ、しょうが		
			レモンゼリー レモンゼリー		
9	火	ココア揚げパン 牛乳	(ココア揚げパン) マーガリンパン、米ぬか油、グラニュー糖、ココア	807 29.1	5日(金) 米粉麺入りソテー 「米粉麺」は、府中市の姉妹都市である長野県佐久穂町で栽培・収穫された米から作った「さくほ一麺」です。野菜、肉と一緒に炒めます。弾力がある食感の「さくほ一麺」は、ソテーにも合います。
			クリームシチュー 鶏肉、米ぬか油、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、白こしょう、ローレル		
			ペンネ入りソテー ペンネ、玉ねぎ、ウインナー、ベーコン、ピーマン、にんじん、ホールコーン、キャベツ、にんにく、米ぬか油、白こしょう、しょうゆ		
10	水	ご飯 牛乳	鯖のごまだれ焼 鯖、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、でんぷん、ごま	786 32.7	11日(木) ブルーベリーゼリー 旬の8月に収穫した、府中産ブルーベリーをゼリーに加工しました。地域のおいしい味覚を味わってください。
			豚ごぼう味噌汁 豚肉、生揚げ、大根、ごぼう、米ぬか油、にんじん、ねぎ、みそ、しょうゆ		
			野菜の辛子酢和え キャベツ、小松菜、にんじん、昆布、洋辛子、しょうゆ、酢、三温糖		
11	木	うずら卵入りあんかけ焼きそば 牛乳 ブルーベリーゼリー	(うずら卵入りあんかけ焼きそば) 中華麺、米ぬか油、豚肉、しょうが、しょうゆ、うずら卵、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、白菜、チンゲン菜、きくらげ、三温糖、白こしょう、でんぷん、ごま油	822 29.0	22日(月) 冬瓜入りさつま汁 「冬瓜」は水分の多い野菜ですが、ビタミンCを多く含んでいます。煮干しでとった出汁に冬瓜、さつま芋、ねぎ、油揚げを合わせて味噌汁にします。
			フライドポテト じゃが芋、米ぬか油		
			切干大根甘酢和え 切干大根、にんじん、きゅうり、酢、三温糖、米ぬか油		
12	金	ご飯 牛乳 ミニトマト2個	生揚げと豚肉のキムチ炒め 生揚げ、豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、キャベツ、白菜キムチ、一味唐辛子、トーバンジャン、しょうゆ、みそ、ごま油、三温糖、でんぷん	763 31.9	
			韓国風スープ 鶏肉、米ぬか油、にんじん、小松菜、ねぎ、トッポギ、しょうゆ、白こしょう、ごま油		
16	火	きつね丼 牛乳	(麦ご飯 / きつね丼の具) 米、大麦 / 鶏肉、油揚げ、玉ねぎ、しらたき、枝豆、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、でんぷん	782 34.2	
			たこ団子汁 たこ団子、大根、にんじん、小松菜、しょうが、しょうゆ		
			めかぶ入りゆで野菜(ゆずポン酢) めかぶ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆずポン酢		
17	水	ご飯 牛乳 梨	プルコギ 牛肉、豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、にら、オイスターソース、みそ、三温糖、しょうゆ、コチジャン、ごま	752 32.6	
			ウースータン 鶏肉、米ぬか油、豆腐、にんじん、しいたけ、チンゲン菜、しょうゆ、白こしょう、ごま油、でんぷん		
18	木	フレッシュパン 牛乳	茄子入りミートグラタン ペンネ、小麦粉、バター、米ぬか油、牛乳、豚肉、なす、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、白こしょう、トマトケチャップ、トマト水煮、ウスターソース、三温糖、ナツメグ、ローレル、チーズ、パセリ	816 31.5	
			豆入り野菜スープ ベーコン、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、大根、大豆、いんげん豆、白こしょう、しょうゆ		
			こんにゃくサラダ キャベツ、こんにゃく、酢、三温糖、米ぬか油、レモン		

※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。

9月の献立

Bブロック

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
19	金	ご飯	鶏肉の塩麹焼	751 33.3	24日(水) 「パンプキンポターージュ」 
		牛乳	五目汁		
			大根と揚ボールの煮物		
22	月	ご飯	豚肉の甘辛だれ	798 30.1	裏ごしした「かぼちゃ」を使いポターージュにします。かぼちゃの鮮やかな色が特徴な料理です。
		牛乳	冬瓜入りさつま汁		
			野菜のごま和え		
24	水	ライ麦パン	いかのトマトソース	764 37.7	29日(月) だまこ汁 
		牛乳	パンプキンポターージュ		
			ハム入り野菜ソテー		
25	木	ご飯	豚肉と野菜の生姜炒め	754 31.0	秋田県の郷土料理で、ご飯を一口大に丸めた団子が入っている汁です。ご飯を丸めてつぶすという意味の「だま」に秋田県の方言の「こ」がついたものです。
		牛乳	華風コーンスープ		
		冷凍みかん			
26	金	キーマカレーライス	(ターメリックライス/ キーマカレーライスの具)	779 31.1	季節の果物を味わおう! 11日(木) 「ブルーベリーゼリー」 「ブルーベリー」は、鮮やかな紫色とさわやかな甘み特徴です。
		牛乳	ツナ入り野菜ソテー		
		ぶどう3個			
29	月	肉ごぼう丼(ご飯)	(肉ごぼう丼の具)	764 30.8	17日(水)「梨」 みずみずしい食感と豊かな甘みがあります。
		豆乳飲料(きなこ)	だまこ汁		
			海藻入りサラダ(たまねぎドレ)		
30	火	肉汁つけうどん	(肉汁つけうどん)	755 33.0	26日(金)「ぶどう」 豊潤な香りと甘みがある「シャインマスカット」を提供します。 
		牛乳	ししゃものから揚げ2本		
			彩りサラダ(和風ドレ)		

※今月は週に一回程度、冷たいデザートなど「涼を感じられるメニュー」を取り入れています。

今月の平均	
エネルギー(kcal)	776
たんぱく質(g)	32.0

問い合わせ先 Tel 042(366)8374

中学校

9月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	千葉	梨	茨城・栃木他	にんじん	北海道
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・岩手・静岡・新潟・北海道	シャインマスカット	山梨他	にんにく	青森
牛肉	青森他	さつま芋	千葉・茨城他	ねぎ	山形・青森
豚肉	茨城・埼玉・群馬他	じゃが芋	北海道・東京	キャベツ	群馬
鶏肉	宮崎・山梨・長野他	かぶ	千葉	胡瓜	群馬・宮崎
さば	ノルウェー	ごぼう	青森	小松菜	茨城・東京
しいら	富山	しょうが	高知	とうがん	静岡・愛知
ししゃも	カナダ	大根	群馬	長茄子	群馬・茨城
いか	南太平洋	玉ねぎ	北海道	白菜	長野

今月の府中産の食材は、
小松菜、じゃが芋
農工大の食材は、
みそ
を使用する予定です。



[使用食品
原材料配合表](#)

[給食センター
ホームページ](#)