

府中市立学校給食センター 献立表

令和8年2月25日 発行



3月の献立

中学校

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
2	月	ご飯	豚肉の辛子酢だれ	801 33.5	ひなまつり 献立 3日(火)
		牛乳	さつま汁		
			いか入り野菜炒め		
3	火	ちらし寿司	(酢飯/ちらし寿司の具)	793 26.8	女の子の健やかな成長を願う「ひなまつり」にちなみ、ちらし寿司や、菜花と梅柄のちらしかまぼこを入れたすまし汁を提供します。デザートは「みかん入り三色団子」です。お楽しみに! リクエスト給食
		牛乳	菜花入りすまし汁/彩りサラダ(和風ドレ)		
			みかん入り三色団子		
4	水	きな粉揚げパン	(きな粉揚げパン)	799 28.6	2月に引き続き、3年生のリクエスト上位のメニューが登場します! 4日(水) 第2位「揚げパン」 第8位「シチュー」 9日(月) 第1位「ジャージャー麺」 第5位「大学芋」 11日(水) 第4位「グラタン」 13日(金) 第6位「カレーライス」
		牛乳	ビーフシチュー		
			ハム入りコールスロー		
5	木	ご飯	めだいの塩麴焼	754 37.3	女の子の健やかな成長を願う「ひなまつり」にちなみ、ちらし寿司や、菜花と梅柄のちらしかまぼこを入れたすまし汁を提供します。デザートは「みかん入り三色団子」です。お楽しみに! リクエスト給食
		牛乳	具だくさん汁		
			根菜煮		
6	金	ルーロー飯(ご飯)	(ルーロー飯の具)	752 34.4	女の子の健やかな成長を願う「ひなまつり」にちなみ、ちらし寿司や、菜花と梅柄のちらしかまぼこを入れたすまし汁を提供します。デザートは「みかん入り三色団子」です。お楽しみに! リクエスト給食
		豆乳飲料(紅茶)	うずら卵入りスープ		
			華風サラダ		
9	月	ジャージャー麺	(ジャージャー麺)	778 29.5	女の子の健やかな成長を願う「ひなまつり」にちなみ、ちらし寿司や、菜花と梅柄のちらしかまぼこを入れたすまし汁を提供します。デザートは「みかん入り三色団子」です。お楽しみに! リクエスト給食
		牛乳	大学芋/海藻サラダ(たまねぎドレ)		
10	火	ご飯/五目佃煮	生揚げと鶏肉の旨煮	753 33.9	女の子の健やかな成長を願う「ひなまつり」にちなみ、ちらし寿司や、菜花と梅柄のちらしかまぼこを入れたすまし汁を提供します。デザートは「みかん入り三色団子」です。お楽しみに! リクエスト給食
		牛乳	野菜の味噌汁		

ご卒業
おめでとうございます!



3年生の皆さんは、今月で府中市の給食ともお別れになります。9年間の給食から、どのようなことを感じ、学ぶことができましたか?

これからは、自分自身で食べ物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えてくると思います。給食で学んだことを生かして、今後の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

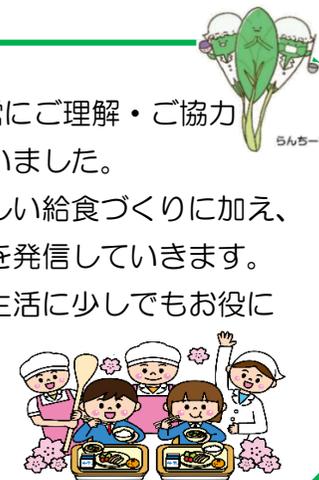
Aブロック
三中
四中
六中
八中
九中

保護者の方へ

今年度も給食センターの運営にご理解・ご協力いただき誠にありがとうございました。

今後も、安全・安心でおいしい給食づくりに加え、食育の観点からも多くの情報を発信していきます。給食を通して、多くの方の食生活に少しでもお役に立てれば幸いです。

給食センター職員一同



3月の献立

中学校

Aブック

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
11	水	デニッシュパン	ミートグラタン	814 28.3	 <p>卒業お祝い 献立</p> <p>12日(木) 3年生卒業のお祝いの気持ちを込めて、給食センターで赤飯を炊きます。「お祝い汁」には桜柄のちらしかまぼこと「祝」文字入りのなるとを入れます。デザートは「米粉の豆乳いちごケーキ」です。</p> <p>16日(月)  だまこ味噌汁 「だまこ」とは秋田県の郷土料理で、ご飯を軽くつぶして丸めた団子のことです。かつお削り節でとった出汁に肉、野菜だまこ餅を加えて味噌汁にします。</p>
		牛乳	コーンスープ		
			グリーンサラダ		
12	木	赤飯/ごま塩	(赤飯)/さわらの竜田揚	776 31.6	
		牛乳	お祝い汁		
		米粉の豆乳いちごケーキ	野菜の甘酢和え		
13	金	ポークカレーライス(ご飯)	(ポークカレーライスの具)	817 27.2	
		牛乳	ツナ入り野菜ソテー		
		デコポン			
16	月	ご飯	ますのレモン醤油がけ	794 34.5	
		牛乳	だまこ味噌汁		
			れんこん入り野菜炒め		
17	火	ブルコギ丼	(麦ご飯/ブルコギ丼の具)	794 31.5	
		牛乳	わかめスープ		
			カラフルゼリー(ぶどう・いちご・みかん)		
18	水	ご飯	鶏肉のバーベキューソース	748 29.5	
		牛乳	白菜スープ		
			さつま芋サラダ※マヨネーズ風調味料(卵なし)		

※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。

[給食センターホームページ](#)

[アレルギー情報はこちら](#)

今月の平均	
エネルギー(kcal)	783
たんぱく質(g)	31.3

3月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	長野	デコポン	愛媛他	ねぎ	東京
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・北海道	さつま芋	茨城	れんこん	茨城
牛肉	北海道他	じゃが芋	鹿児島・長崎	キャベツ	愛知・神奈川
豚肉	茨城・千葉他	ごぼう	茨城	小松菜	東京・茨城
鶏肉	宮崎・岩手・山梨他	しょうが	熊本・高知	チンゲン菜	静岡
ます	ロシア	大根	神奈川他	ミニトマト	熊本・東京
鯖	韓国	玉ねぎ	北海道	かきな	群馬・福岡
めだい	ニュージーランド	にんじん	茨城・千葉	わけぎ	東京
いか	ペルー	にんにく	青森	白菜	群馬・茨城・東京

今月の府中産の食材は、小松菜、ねぎ、白菜、わけぎ、ミニトマト、しいたけ



農工大の食材は、みそを使用する予定です。

問い合わせ先 Tel 042(366)8374

府中市立学校給食センター 献立表

令和8年2月25日 発行



3月の献立

中学校

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ	
2	月	ちらし寿司	(酢飯/ちらし寿司の具)	793 26.8	ひなまつり 献立 2日(月) 女の子の健やかな成長を願う「ひなまつり」にちなみ、ちらし寿司や、菜花と梅柄のちらしめし汁を入れたすまし汁を提供します。デザートは「みかん入り三色団子」です。お楽しみに! 	
		牛乳	菜花入りすまし汁/彩りサラダ(和風ドレ)			はんぺんあられ、ちらし蒲鉾、ねぎ、たけのこ、かき菜、しょうゆ/キャベツ、大根、わかめ、パプリカ、こんにゃく、和風ドレッシング
			みかん入り三色団子			三色団子、みかん
3	火	ご飯	豚肉の辛子酢だれ	801 33.5		
		牛乳	さつま汁			鶏肉、ごぼう、米ぬか油、さつま芋、にんじん、大根、ねぎ、みそ、しょうゆ
			いか入り野菜炒め			いか、にんにく、米ぬか油、にんじん、キャベツ、チンゲン菜、ホールコーン、白こしょう、しょうゆ、でんぷん、ごま油
4	水	ご飯	めだいの塩麴焼	754 37.3		
		牛乳	具だくさん汁			豚肉、米ぬか油、生揚げ、にんじん、白菜、小松菜、えのきたけ、しょうゆ、でんぷん
			根菜煮			鶏肉、米ぬか油、こんにゃく、さつま芋、にんじん、大根、ごぼう、さつま揚げ、枝豆、三温糖、しょうゆ
5	木	きな粉揚げパン	(きな粉揚げパン)	799 28.6	リクエスト給食 2月に引き続き、3年生のリクエスト上位のメニューが登場します! 5日(木) 第2位「揚げパン」 第8位「シチュー」 6日(金) 第1位「ジャージャー麺」 第5位「大学芋」 10日(火) 第4位「グラタン」 12日(木) 第6位「カレーライス」 	
		牛乳	ビーフシチュー			マーガリンパン、米ぬか油、グラニュー糖、きな粉
			ハム入りコールスロー			牛肉、にんにく、しょうが、セロリー、米ぬか油、にんじん、じゃが芋、玉ねぎ、小麦粉、バター、トマトピューレ、三温糖、中濃ソース、ウスターソース、デミグラスソース、白こしょう
6	金	ジャージャー麺	(ジャージャー麺)	778 29.5		
		牛乳	大学芋/海藻サラダ(たまねぎドレ)			中華麺、米ぬか油、豚肉、にんにく、しょうが、トバンジャン、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、三温糖、しょうゆ、テンメンジャン、みそ、ねぎ、ごま油、でんぷん
			ルーロー飯(ご飯)			さつま芋、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、水あめ、ごま/サラダ海藻6種、キャベツ、大根、こんにゃく、たまねぎドレッシング
9	月	豆乳飲料(紅茶)	うずら卵入りスープ	752 34.4		
			華風サラダ			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
			ミーントグラタン			鶏肉、米ぬか油、うずら卵、にんじん、白菜、ねぎ、わかめ、しょうゆ、白こしょう、ごま油
10	火	デニッシュパン	コーンスープ	814 28.3		
		牛乳	グリーンサラダ			ペンネ、小麦粉、バター、米ぬか油、牛乳、豚肉、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
						鶏肉、米ぬか油、ホールコーン、クリームコーン、にんじん、じゃが芋、小松菜、白こしょう
			キャベツ、きゅうり、枝豆、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、粒マスタード			

Bブロック
一
二
五
七
十
浅間中
かがやき

ご卒業
おめでとうございます!



3年生の皆さんは、今月で府中市の給食ともお別れになります。9年間の給食から、どのようなことを感じ、学ぶことができましたか？

これからは、自分自身で食べ物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えてくると思います。給食で学んだことを生かして、今後の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

保護者の方へ

今年度も給食センターの運営にご理解・ご協力いただき誠にありがとうございました。

今後も、安全・安心でおいしい給食づくりに加え、食育の観点からも多くの情報を発信していきます。給食を通して、多くの方の食生活に少しでもお役に立てれば幸いです。

給食センター職員一同



3月の献立

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
11	水	ご飯／五目佃煮	生揚げと鶏肉の旨煮 生揚げ、鶏肉、米ぬか油、白菜、にんじん、たけのこ、しいたけ、三温糖、しょうゆ、でんぷん	753 33.9	
		牛乳			
		ミニトマト2個			
12	木	ポークカレーライス(ご飯)	(ポークカレーライスの具) 豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、ローレル、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、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	817 27.2	13日(金) 3年生卒業のお祝いの気持ちを込めて、給食センターで赤飯を炊きます。「お祝い汁」には桜柄のちらしかまぼこと「祝」文字入りのなるとを入れます。デザートは「米粉の豆乳いちごケーキ」です。
		牛乳			
		デコポン			
13	金	赤飯／ごま塩	(赤飯)／さわらの竜田揚げ 米、もち米、ささげ／さわら、しょうゆ、三温糖、しょうが、でんぷん、米ぬか油	776 31.6	17日(火) だまこ味噌汁 「だまこ」とは秋田県の郷土料理で、ご飯を軽くつぶして丸めた団子のことです。かつお削り節でとった出汁に肉、野菜、だまこ餅を加えて味噌汁にします。
		牛乳	お祝い汁 白菜、にんじん、しいたけ、こねぎ、なると、ちらし蒲鉾、しょうゆ		
		米粉の豆乳いちごケーキ	野菜の甘酢和え キャベツ、にんじん、きゅうり、パプリカ、酢、三温糖、米ぬか油		
16	月	ご飯	鶏肉のバーベキューソース 鶏肉、しょうゆ、しょうが、米ぬか油、玉ねぎ、にんにく、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、三温糖、洋辛子、黒こしょう、でんぷん	748 29.5	今月の平均 エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 31.3
		牛乳	白菜スープ 豚肉、米ぬか油、白菜、小松菜、にんじん、玉ねぎ、白こしょう、しょうゆ		
			さつま芋サラダ※マヨネーズ風調味料(卵なし) さつま芋、にんじん、枝豆、ホールコーン、マヨネーズ風調味料(卵なし)		
17	火	ご飯	ますのレモン醤油がけ ます、でんぷん、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、レモン	794 34.5	今月の平均 エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 31.3
		牛乳	だまこ味噌汁 鶏肉、米ぬか油、大根、小松菜、しめじ、だまこ餅、みそ、しょうゆ		
			れんこん入り野菜炒め 豚肉、米ぬか油、キャベツ、れんこん、にんじん、パプリカ、白こしょう、しょうゆ		
18	水	プルコギ丼	(麦ご飯／プルコギ丼の具) 米、大麦／牛肉、豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、玉ねぎ、パプリカ、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	794 31.5	今月の平均 エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 31.3
		牛乳	わかめスープ 鶏肉、米ぬか油、わかめ、大根、にんじん、ねぎ、しょうゆ、白こしょう		
			カラフルゼリー(ぶどう・いちご・みかん) ぶどうゼリー、マスカットゼリー、いちごゼリー、みかんゼリー		

※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。

[給食センターホームページ](#)

[アレルギー情報はこちら](#)

3月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	長野	デコポン	愛媛他	ねぎ	東京
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・北海道	さつま芋	茨城	れんこん	茨城
牛肉	北海道他	じゃが芋	鹿児島・長崎	キャベツ	愛知・神奈川
豚肉	茨城・千葉他	ごぼう	茨城	小松菜	東京・茨城
鶏肉	宮崎・岩手・山梨他	しょうが	熊本・高知	チンゲン菜	静岡
ます	ロシア	大根	神奈川他	ミニトマト	熊本・東京
鱈	韓国	玉ねぎ	北海道	かきな	群馬・福岡
めだい	ニュージーランド	にんじん	茨城・千葉	わけぎ	東京
いか	ペルー	にんにく	青森	白菜	群馬・茨城・東京

今月の府中産の食材は、小松菜、ねぎ、白菜、わけぎ、ミニトマト、しいたけ



農工大の食材は、みそを使用する予定です。

問い合わせ先 Tel 042(366)8374

中学校

Bブロック