



学校給食献立表



府中町立府中中央小学校

にち	ようび	のみ ちの	こんだてめい	つかわれているしょくひん			エネ ルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
				あかのグループのしょくひん	きいろのグループのしょくひん	みどりのグループのしょくひん		
2	月		ごはん		ごはん		544	17.9
			チャプチェ	ぎゅうにく	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	にんにく にんじん チンゲンサイ だけのこ エリンギ たまねぎ		
			ピーマンのナムル	しらすぼし	ごま ごまあぶら	ピーマン もやし にんじん		
3	火		ひろしまレモンやきそば	とりにく かまぼこ ベーコン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ にんにく レモン	502	23.2
			ごぼうサラダ	まぐろのみずに	べにばなあぶら さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう きゅうり コーン		
4	水		ごはん		ごはん		612	24.6
			ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	さとう あぶら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん		
			しんたまねぎのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん まいたけ ねぎ		
5	木		だいずといりこのあまからに	だいず かえりいりこ	さとう ごま あぶら でんぶん		565	23.1
			ごはん		ごはん			
			だいずいりいそに	だいず さつまあげ とりにく ひじき	じゃがいも あぶら さとう	こんにゃく にんじん たまねぎ ごぼう		
6	金		もやしのごまあえ	ちくわ	ごま さとう ねりごま	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	563	26.3
			コッペパン		コッペパン			
			しろみざかなのラビゴットソース	ホキ	でんぶん あぶら オリーブオイル さとう	トマト きゅうり たまねぎ		
9	月		えのきたけのスープ	ぶたにく	じゃがいも	にんにく えのきたけ たまねぎ にんじん キャベツ セロリ チンゲンサイ	565	23.0
			ごはん		ごはん			
			こいわしのからあげ	こいわし	こむぎこ でんぶん あぶら			
10	火		スナップえんどうのソテー	ベーコン	あぶら	スナップえんどう コーン	503	21.6
			こんにゃくサラダ	ロースハム	ごまあぶら さとう	こんにゃく にんじん こまつな もやし		
			ごはん		ごはん			
11	水		ぶたもやし	ぶたにく	あぶら ごま さとう	にんじん もやし えのきたけ チンゲンサイ	552	25.8
			とうふだんごスープ	とうふ とりにく たまご	でんぶん	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ ほししいたけ		
			わかめラーメン	ぶたにく わかめ	ちゅうかめん あぶら	もやし たまねぎ にんじん にんにく ねぎ		
12	木		たこボール	たこ ちくわ たまご あおのり かつおぶし	こむぎこ あぶら さとう	キャベツ にんじん	530	18.9
			ちゅうかふうおこわ	やきぶた	こめ もちこめ あぶら ごまあぶら	たけのこ ほししいたけ しろねぎ にんじん えだまめ		
			はるさめスープ	とりにく	はるさめ あぶら	たまねぎ にんじん もやし しめじ チンゲンサイ		
13	金		メロン			メロン	576	25.1
			コッペパン		コッペパン			
			チリコンカン	ベーコン ぶたにく きんときまめ	あぶら さとう	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム パセリ にんにく		
16	月		パンパンジーサラダ	とりにく	ごまあぶら さとう ねりごま	にんじん きゅうり キャベツ もやし	559	28.5
			ごはん		ごはん			
			あじのうめだれやき	あじ	さとう でんぶん	うめぼし		
17	火		チーズポテト	ベーコン チーズ	じゃがいも	パセリ	583	22.2
			たけのこのピリからいため	とりにく	さとう あぶら	たけのこ しょうが にんにく にんじん もやし ピーマン		
			ひじきスパゲティ	ひじき ベーコン	スパゲティ あぶら	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン		
18	水		こまつなのツナあえ	まぐろのみずに	べにばなあぶら さとう	コーン キャベツ こまつな きゅうり にんじん	607	28.2
			マーマレードマフィン	たまご きゅうりにゅう	ホットケーキミックス バター マーマレード さとう			
			ごはん		ごはん			
19	木		こうやどうふのたまごとし	こうやどうふ とりにく たまご ちくわ	さとう あぶら	にんじん たまねぎ えだまめ	583	18.8
			ほうれんそうのナムル	だいず こんぶ しらすぼし	ごま ごまあぶら	ほうれんそう もやし		
			ハヤシライス	ぎゅうにく	ごはん じゃがいも バター さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ		
20	金		ツナサラダ	まぐろのみずに	べにばなあぶら さとう	コーン キャベツ きゅうり にんじん	651	22.0
			カルピスゼリー	にゅうさんきんいんりょう かんてん せうちん				
			きなこパン	きなこ	コッペパン あぶら さとう			
23	月		ミネストローネ	ぶたにく しろいんげんまめ	マカロニ あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト パセリ	578	25.0
			フルーツしらたま		しらたまだんご さとう	パイン みかん		
			ごはん		ごはん			
24	火		さばのカレーやき	さば	こむぎこ あぶら		586	24.1
			オイキムチ	みそ	ごまあぶら	きゅうり		
			きりぼしだいこんのいために	とりにく あぶらあげ さつまあげ	さとう あぶら	こんにゃく きりぼしだいこん にんじん ごぼう さやいんげん ほししいたけ		
25	水		ごはん		ごはん		530	19.2
			マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ あかみそ	あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ しめじ にら		
			ひじきのさっぱりサラダ	ひじき ロースハム	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん きゅうり		
26	木		ひやむぎ		ひやむぎ さとう	ほししいたけ ねぎ	614	24.7
			みつばのかきあげ	しらすぼし たまご	こむぎこ あぶら	たまねぎ みつば にんじん ごぼう		
			こまつなごまドレッシングあえ		ごま ねりごま さとう ごまあぶら	にんじん こまつな もやし		
27	金		お話給食の日	ごはん	ごはん		519	22.2
			コロッケ	ぎゅうにく ぶたにく チーズ たまご	こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ		
			ゆでキャベツ			キャベツ にんじん		
30	月		もやしのスープ	やきぶた	ごまあぶら	もやし とうもろこし たまねぎ にんじん ほししいたけ	614	24.7
			セルフチーズサンド	チーズ	コッペパン			
			パンシットビーフン	とりにく ぶたにく	ビーフン あぶら	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん にんにく ねぎ レモン		
30	月		フルーツあえ		さとう	パイン なつみかん みかん	519	22.2
			カレーピラフ	ぎゅうにく ぶたにく いか	こめ あぶら	たまねぎ にんじん コーン えだまめ		
			たまごとトマトのスープ	ベーコン たまご	じゃがいも あぶら	たまねぎ キャベツ トマト ねぎ		
30	月		ちくわのサラダ	ちくわ わかめ	さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん		

* 物資の都合により、献立を変更することがあります。