


10月の献立

A
ブ
ロ
ッ
ク

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	
1	火	ねじり揚げパン (ねじり揚げパン)	マーガリンパン、米ぬか油、グラニュー糖	769 24.6	秋の味覚を楽しもう! 秋は「実りの秋」と呼ばれるように、きのこ・芋・栗・さんまなど色々な食材が旬を迎えます。 10月の献立にもたくさん取り入れています。 お楽しみに! 	
		牛乳	ベーコン、豚肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、トマト水煮缶、ローレル、白こしょう、カレー粉、パプリカ、じゃが芋、トマトケチャップ、中濃ソース、小麦粉、ピーマン、チーズ			
		ぶどう3個	グリーンサラダ(クリーミーフレンチドレ)			キャベツ、セロリー、きゅうり、クリーミーフレンチドレッシング
2	水	栗ご飯 (栗ご飯)	(米、栗、しょうゆ)	767 29.1		
		牛乳	さんまの塩焼/沢煮椀			さんま、米ぬか油/豚肉、ごぼう、米ぬか油、にんじん、大根、たけのこ、しいたけ、ねぎ、糸みつば、しょうゆ、白こしょう
			色々きんぴら			じゃが芋、にんじん、こんにゃく、さつま揚げ、さつま芋、れんこん、ピーマン、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子、ごま
3	木	ご飯	生揚げのピリ辛ひき肉炒め	791 32.7		
		牛乳	さつま汁			鶏肉、ごぼう、米ぬか油、大根、こんにゃく、さつま芋、ねぎ、みそ
			野菜のごま和え			小松菜、キャベツ、にんじん、ごま、三温糖、しょうゆ
4	金	菜飯	かに入り卵焼	790 31.3		
		牛乳	わかめごまスープ		豚肉、米ぬか油、にんじん、白菜、わかめ、ごま、しょうゆ、白こしょう、ごま油	
		梨ゼリー	野菜の和え物		キャベツ、小松菜、赤パプリカ、三温糖、しょうゆ、ごま油	
7	月	カレーうどん (カレーうどん)	(うどん、米ぬか油、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、なると、油揚げ、ねぎ、小松菜、しょうゆ、三温糖、カレー粉、でんぷん)	760 31.3		
		牛乳	にぎすのから揚げ		にぎす、白こしょう、でんぷん、米ぬか油	
		わかめおにぎり	切干大根サラダ(たまねぎドレ)		切干大根、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎドレッシング	
8	火	ご飯	豚肉のねぎソース	814 31.0		
		牛乳	大根とベーコンのスープ		大根、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ベーコン、米ぬか油、白こしょう、しょうゆ	
			コロコロサラダ(クリーミーごまドレ)		じゃが芋、にんじん、ミックスビーンズ、クリーミーごまドレッシング	
9	水	スタミナ丼(ご飯)	(豚肉、トウバンジャン、にんにく、しょうが、米ぬか油、にんじん、キャベツ、えのきたけ、にら、白菜キムチ、三温糖、みそ、しょうゆ、ごま、ごま油)	808 30.0		
		牛乳	韓国風スープ		鶏肉、米ぬか油、たけのこ、にんじん、しいたけ、トッポギ、チンゲン菜、ねぎ、白こしょう、しょうゆ、ごま油	
10	木	かぼちゃパン	マカロニグラタン	861 30.6		
		牛乳	豚菜スープ		豚肉、米ぬか油、白菜、小松菜、にんじん、しめじ、白こしょう、しょうゆ	
			コーン入りコールスロー		ホールコーン、キャベツ、セロリー、オリーブ油、酢、三温糖、白こしょう	
11	金	ジャージャー麺	(ジャージャー麺の具)	808 30.3		
		牛乳	さつまアーモンド/華風漬		(中華麺、豚肉、にんにく、しょうが、トウバンジャン、米ぬか油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、三温糖、しょうゆ、みそ、八丁みそ、ねぎ、ごま油、でんぷん) さつま芋、バター、生クリーム、三温糖、アーモンド、米ぬか油/きゅうり、大根、にんじん、酢、ごま油、しょうゆ、三温糖、一味唐辛子	
15	火	ご飯	さわらの甘辛だれ	815 34.7		
		牛乳	田舎汁		豚肉、ごぼう、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、大根、ねぎ、みそ	
			五色炒め		キャベツ、ベーコン、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、れんこん、えのきたけ、米ぬか油、白こしょう、しょうゆ	
16	水	チキンライス (チキンライス)	(米、パプリカ、オリーブ油、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマトケチャップ、トマトピューレ、白こしょう、米ぬか油)	767 33.9		
		牛乳	いかのカレーソース/キャベツスープ		いか、でんぷん、米ぬか油、玉ねぎ、しょうゆ、カレー粉、三温糖/豚肉、米ぬか油、キャベツ、にんじん、しめじ、白こしょう、しょうゆ	
			チーズ入りマセドアンサラダ		じゃが芋、枝豆、赤パプリカ、ホールコーン、チーズ、玉ねぎ、オリーブ油、酢、三温糖、白こしょう	
17	木	セルフサンド (ウインナーチリソース2本)	(ウインナー、米ぬか油、にんにく、しょうが、ごま油、玉ねぎ、三温糖、トマトケチャップ、しょうゆ、一味唐辛子、でんぷん)	808 28.8		
		牛乳	きのこのポタージュ		ベーコン、米ぬか油、玉ねぎ、じゃが芋、にんじん、マッシュルーム、しめじ、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、白こしょう、ローレル	
			キャベツコーンソテー		豚肉、米ぬか油、キャベツ、にんじん、ホールコーン、白こしょう、しょうゆ	

※食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。


今月の府中産は
**小松菜、里芋、
 チンゲン菜、人参**
 を使用する予定です。



10月の献立

Aブロック

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	
18	金	豚丼(ご飯)	(豚丼の具) (豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、ねぎ、しらたき、三温糖、しょうゆ)	783 32.4	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 10月の 新メニュー </div> <p>30日(水) 「赤魚の変わり焼」</p> <p>赤魚は、白身で味にクセがなく食べやすい魚です。ノンエッグマヨネーズと味噌を混ぜ合わせた調味液に漬けておき、スチームコンベクションオーブンで焼きます。ノンエッグマヨネーズは、卵を使用せずに作られたマヨネーズ風味の調味料です。卵アレルギーの方も安心して食べられる料理です。お楽しみに！</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>19日は食育の日です。 【楽しい食事の場をつくらう】 楽しく食事をするためには、身の回りの整理整頓など、食環境をきれいにすることが大切です。また、食事のマナーを守ることで、周りも楽しく食事することができます。</p> <div style="text-align: center;">  </div> </div>	
		牛乳	かぼちゃの味噌汁			かぼちゃ、油揚げ、小松菜、みそ
			海藻サラダ(しそドレ)			海藻6種、キャベツ、にんじん、こんにゃく、しそドレッシング
21	月	キーマカレーライス(ご飯)	(キーマカレーライスの具) (豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、大豆、玉ねぎ、にんじん、トマトピューレ、三温糖、小麦粉、カレー粉、バター、ガラムマサラ、ウスターソース、中濃ソース、しょうゆ、白こしょう)	837 28.7		
		乳酸飲料	野菜の千切り炒め			ベーコン、米ぬか油、じゃが芋、キャベツ、にんじん、ピーマン、白こしょう、しょうゆ
23	水	ご飯	鶏肉の味噌漬け焼	鶏肉、みそ、にんにく、しょうが、しょうゆ、三温糖、米ぬか油		
		牛乳	けんちん汁	豚肉、ごぼう、米ぬか油、にんじん、大根、こんにゃく、里芋、豆腐、油揚げ、ねぎ、しょうゆ		
			ほうれん草入りおかか和え	ほうれん草、えのきたけ、白菜、にんじん、しょうゆ、おかか		
24	木	ご飯	ほっけの甘酢あんかけ	ほっけ、でんぶん、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、酢、でんぶん		
		牛乳	白菜と生揚げの味噌汁	白菜、生揚げ、小松菜、みそ		
			根菜そぼろ煮	豚肉、米ぬか油、にんじん、しいたけ、じゃが芋、大根、ごぼう、たけのこ、さつま揚げ、枝豆、三温糖、しょうゆ、でんぶん		
25	金	ライ麦パン	ハンバーグ照り焼きソース	豚肉、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、白こしょう、セージ、ナツメグ、しょうゆ、米ぬか油、三温糖、でんぶん		
		牛乳	ビーンズスープ	ベーコン、にんにく、セロリー、オリーブ油、玉ねぎ、にんじん、大豆、青大豆、いんげん豆、トマト水煮缶、トマトピューレ、トマトケチャップ、三温糖、白こしょう		
			コーンポテト	じゃが芋、ホールコーン、にんじん、ピーマン、米ぬか油、しょうゆ、黒こしょう		
28	月	親子丼(ご飯)	(親子丼の具) (鶏肉、米ぬか油、玉ねぎ、卵、さやいんげん、しょうゆ、三温糖、でんぶん)	781 35.8		
		牛乳	五目汁		豚肉、米ぬか油、にんじん、じゃが芋、たけのこ、油揚げ、ねぎ、みそ、一味唐辛子	
			じゃこと野菜のナムル		ちりめんじゃこ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、三温糖、しょうゆ、ごま油	
29	火	マーブルパン	鶏肉のペッパー揚	鶏肉、黒こしょう、しょうゆ、にんにく、しょうが、でんぶん、米ぬか油		
		牛乳	ベーグドポテト	じゃが芋、あおさ、米ぬか油		
		ミニトマト2個	キャベツウインナースープ	ウインナー、米ぬか油、セロリー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、白こしょう、しょうゆ、ローレル		
30	水	ご飯	赤魚の変わり焼	あかうお、マヨネーズ卵なし、みそ、洋辛子、白こしょう、玉ねぎ、ピーマン、米ぬか油		
		牛乳	玄米だんご汁	豚肉、米ぬか油、玄米だんご、小松菜、大根、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうゆ		
			筑前煮	鶏肉、米ぬか油、ごぼう、にんじん、たけのこ、しいたけ、れんこん、こんにゃく、里芋、さやいんげん、三温糖、しょうゆ		
31	木	麦ご飯	荳わかめ入りチンジャオロースー	豚肉、にんにく、しょうが、トールパン、米ぬか油、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、くきわかめ、三温糖、しょうゆ、白こしょう、オイスターソース、一味唐辛子、ごま油、でんぶん		
		牛乳	うずら卵入りスープ	鶏肉、米ぬか油、にんじん、白菜、ねぎ、うずら卵、ごま、しょうゆ、白こしょう		


10月の主な使用食材の予定産地(中学校)					
米	岩手	ぶどう	長野・山梨	にんじん	北海道・東京
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・岩手・山形・青森・静岡・北海道	みかん	長崎他	キャベツ	群馬
豚肉	茨城・埼玉・群馬・青森他	りんご	青森・山形他	白菜	長野
鶏肉	宮崎・岩手・山梨他	さつま芋	千葉・茨城	小松菜	埼玉・東京
あかうお	アラスカ	里芋	東京・埼玉・宮崎	ピーマン	茨城他
さんま	北太平洋	ごぼう	群馬・青森	さやいんげん	青森
ちりめんじゃこ	愛知	じゃが芋	北海道	セロリー	長野
にぎす	新潟	玉ねぎ	北海道	胡瓜	山形他
かにフレーク	鳥取	れんこん	茨城	にら	栃木・茨城他

今月の平均	
エネルギー(kcal)	802
たんぱく質(g)	32.1



給食センターホームページへのアクセスは、QRコードが便利です。

※11月分の給食費の納付期限は、10月31日(木)です。10月29日(火)までに預金残高の確認をお願いいたします。

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ	
1	火	栗ご飯	(栗ご飯)	(米、栗、しょうゆ)	767 29.1	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 秋の味覚を楽しもう! </div> 秋は「実りの秋」と呼ばれるように、きのこ・芋・栗・さんまなど色々な食材が旬を迎えます。10月の献立にもたくさん取り入れています。お楽しみに！ <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>
		牛乳	さんまの塩焼/沢煮椀	さんま、米ぬか油/豚肉、ごぼう、米ぬか油、にんじん、大根、たけのこ、しいたけ、ねぎ、糸みつば、しょうゆ、白こしょう		
			色々きんぴら	じゃが芋、にんじん、こんにゃく、さつま揚げ、さつま芋、れんこん、ピーマン、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子、ごま		
2	水	ねじり揚げパン	(ねじり揚げパン)	マーガリンパン、米ぬか油、グラニュー糖	769 24.6	
		牛乳	ハンガリアンシチュー	ベーコン、豚肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、トマト水煮缶、ローレル、白こしょう、カレー粉、パプリカ、じゃが芋、トマトケチャップ、中濃ソース、小麦粉、ピーマン、チーズ		
		ぶどう3個	グリーンサラダ(クリーミーフレンチドレ)	キャベツ、セロリー、きゅうり、クリーミーフレンチドレッシング		
3	木	カレーうどん	(カレーうどん)	(うどん、米ぬか油、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、なると、油揚げ、ねぎ、小松菜、しょうゆ、三温糖、カレー粉、でんぶん)	760 31.3	
		牛乳	にぎすのから揚げ	にぎす、白こしょう、でんぶん、米ぬか油		
		わかめおにぎり	切干大根サラダ(たまねぎドレ)	切干大根、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎドレッシング		
4	金	豚丼(ご飯)	(豚丼の具)	(豚肉、米ぬか油、玉ねぎ、ねぎ、しらたき、三温糖、しょうゆ)	783 32.4	
		牛乳	かぼちやの味噌汁	かぼちや、油揚げ、小松菜、みそ		
			海藻サラダ(しそドレ)	海藻6種、キャベツ、にんじん、こんにゃく、しそドレッシング		
7	月	ご飯	生揚げのピリ辛ひき肉炒め	生揚げ、豚肉、しょうが、にんにく、トールパンジャン、米ぬか油、にんじん、たけのこ、しいたけ、三温糖、しょうゆ、みそ、ねぎ、ごま油、一味唐辛子、でんぶん	791 32.7	
		牛乳	さつま汁	鶏肉、ごぼう、米ぬか油、大根、こんにゃく、さつま芋、ねぎ、みそ		
			野菜のごま和え	小松菜、キャベツ、にんじん、ごま、三温糖、しょうゆ		
8	火	ご飯	赤魚の変わり焼	あかうお、マヨネーズ卵なし、みそ、洋辛子、白こしょう、玉ねぎ、ピーマン、米ぬか油	833 36.4	
		牛乳	玄米だんご汁	豚肉、米ぬか油、玄米だんご、小松菜、大根、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうゆ		
			筑前煮	鶏肉、米ぬか油、ごぼう、にんじん、たけのこ、しいたけ、れんこん、こんにゃく、里芋、さやいんげん、三温糖、しょうゆ		
9	水	かぼちやパン	マカロニグラタン	マカロニ、鶏肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、白こしょう、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、チーズ、パン粉	861 30.6	
		牛乳	豚菜スープ	豚肉、米ぬか油、白菜、小松菜、にんじん、しめじ、白こしょう、しょうゆ		
			コーン入りコールスロー	ホールコーン、キャベツ、セロリー、オリーブ油、酢、三温糖、白こしょう		
10	木	スタミナ丼(ご飯)	(スタミナ丼の具)	(豚肉、トールパンジャン、にんにく、しょうが、米ぬか油、にんじん、キャベツ、えのきたけ、にら、白菜キムチ、三温糖、みそ、しょうゆ、ごま、ごま油)	808 30.0	
		牛乳	韓国風スープ	鶏肉、米ぬか油、たけのこ、にんじん、しいたけ、トッポギ、チンゲン菜、ねぎ、白こしょう、しょうゆ、ごま油		
11	金	ご飯	さわらの甘辛だれ	さわら、でんぶん、米ぬか油、三温糖、しょうゆ	815 34.7	
		牛乳	田舎汁	豚肉、ごぼう、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、大根、ねぎ、みそ		
			五色炒め	キャベツ、ベーコン、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、れんこん、えのきたけ、米ぬか油、白こしょう、しょうゆ		
15	火	ジャージャー麺	(ジャージャー麺の具)	(中華麺、豚肉、にんにく、しょうが、トールパンジャン、米ぬか油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、三温糖、しょうゆ、みそ、八丁みそ、ねぎ、ごま油、でんぶん)	808 30.3	
		牛乳	さつまアーモンド/華風漬	さつま芋、バター、生クリーム、三温糖、アーモンド、米ぬか油/きゅうり、大根、にんじん、酢、ごま油、しょうゆ、三温糖、一味唐辛子		
16	水	セルフサンド	(ウインナーチリソース2本)	(ウインナー、米ぬか油、にんにく、しょうが、ごま油、玉ねぎ、三温糖、トマトケチャップ、しょうゆ、一味唐辛子、でんぶん)	808 28.8	
		牛乳	きこのポタージュ	ベーコン、米ぬか油、玉ねぎ、じゃが芋、にんじん、マッシュルーム、しめじ、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、白こしょう、ローレル		
17	木	チキンライス	(チキンライス)	(米、パプリカ、オリーブ油、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマトケチャップ、トマトピューレ、白こしょう、米ぬか油)	767 33.9	
		牛乳	いかのカレーソース/キャベツスープ	いか、でんぶん、米ぬか油、玉ねぎ、しょうゆ、カレー粉、三温糖/豚肉、米ぬか油、キャベツ、にんじん、しめじ、白こしょう、しょうゆ		
			チーズ入りマセドアンサラダ	じゃが芋、枝豆、赤パプリカ、ホールコーン、チーズ、玉ねぎ、オリーブ油、酢、三温糖、白こしょう		

※食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

10月の献立

B
ブ
ロ
ツ
ク

中
学
校

1日(火)
「栗ご飯」

今が旬の「栗」を使って「栗ご飯」を炊きます。栗は、国産の生栗を使います。旬の時期にしか登場しないメニューです。栗の風味と甘みを味わいましょう。



**10月の
新メニュー**


8日(火)
「赤魚の変わり焼」

赤魚は、白身で味にクセがなく食べやすい魚です。ノンエッグマヨネーズと味噌を混ぜ合わせた調味液に漬けておき、スチームコンベクションオーブンで焼きます。ノンエッグマヨネーズは、卵を使用せずに作られたマヨネーズ風味の調味料です。卵アレルギーの方も安心して食べられる料理です。お楽しみに！

10月の献立

Bブロック

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
18	金	菜飯	かに入り卵焼	790 31.3	18日(金) 「梨ゼリー」 府中市で栽培・収穫された「梨」だけを使ったオリジナルゼリーです。梨の甘みとシャリシャリとした果肉の食感を楽しめます。 
		牛乳	わかめごまスープ		
		梨ゼリー	野菜の和え物		
21	月	ライ麦パン	ハンバーグ照り焼きソース	821 37.8	
		牛乳	ビーンズスープ		
			コーンポテト		
23	水	ご飯	ほっけの甘酢あんかけ	812 36.0	
		牛乳	白菜と生揚げの味噌汁		
			根菜そぼろ煮		
24	木	ご飯	鶏肉の味噌漬け焼	750 33.2	
		牛乳	けんちん汁		
			ほうれん草入りおおかか和え		
25	金	キーマカレーライス(ご飯)	(キーマカレーライスの具)	837 28.7	
		乳酸飲料	野菜の千切り炒め		
28	月	マーブルパン	鶏肉のペッパー揚	869 32.4	
		牛乳	ベーグドポテト		
		ミニトマト2個	キャベツウインナースープ		
29	火	親子丼(ご飯)	(親子丼の具)	781 35.8	
		牛乳	五目汁		
			じゃこと野菜のナムル		
30	水	麦ご飯	茎わかめ入りチンジャオロースー	788 33.4	
		牛乳	うずら卵入りスープ		
31	木	ご飯	豚肉のねぎソース	814 31.0	
		牛乳	大根とベーコンのスープ		
			コロコロサラダ(クリーミーごまドレ)		

今月の府中産は
小松菜、里芋、
チンゲン菜、人参
 を使用する予定です。

19日は食育の日です。
【楽しい食事の場をつくらう】
 楽しく食事をするためには、身の回りの整理整頓など、食環境をきれいにすることが大切です。また、食事のマナーを守ることで、周りも楽しく食事することができます。



今月の平均	
エネルギー(kcal)	802
たんぱく質(g)	32.1

10月の主な使用食材の予定産地(中学校)					
米	岩手	ぶどう	長野・山梨	にんじん	北海道・東京
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・岩手・山形・青森・静岡・北海道	みかん	長崎他	キャベツ	群馬
豚肉	茨城・埼玉・群馬・青森他	りんご	青森・山形他	白菜	長野
鶏肉	宮崎・岩手・山梨他	さつまいも	千葉・茨城	小松菜	埼玉・東京
あかうお	アラスカ	里芋	東京・埼玉・宮崎	ピーマン	茨城他
さんま	北太平洋	ごぼう	群馬・青森	さやいんげん	青森
ちりめんじゃこ	愛知	じゃが芋	北海道	セロリー	長野
にぎす	新潟	玉ねぎ	北海道	胡瓜	山形他
かにフレーク	鳥取	れんこん	茨城	にら	栃木・茨城他



給食センターホームページへのアクセスは、QRコードが便利です。

※11月分の給食費の納付期限は、10月31日(木)です。10月29日(火)までに預金残高の確認をお願いいたします。