



平成30年1月

府中市学校給食センター献立表

中学校：後期課程



*牛乳は毎日あります。

日付	献立名	からだをつくるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質
		(あか)	(き)	(みどり)	脂肪
11 木	白飯 そぼろ丼 ひじきと枝豆のゴマネーズ	ひじき、シーチキン 国産豚肉ももミンチ 卵、牛乳	精白米、さとう、すりごま サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	枝豆、キャベツ、ごぼう 小松菜、しょうが、たまねぎ にんじん、乾しいたけ	746kcal 27.9g 26.0g
12 金	小型黒糖パン モチコチキン ゆでブロッコリー 冬野菜のミルク煮	白いんげん豆、牛乳 国産若どりもも ウインナー 生クリーム ホワイトソース	小麦粉、もち米粉 小型黒糖パン じゃがいも、でん粉 黒砂糖、油	しょうが、たまねぎ にんじん、にんにく はくさい、ブロッコリー ほうれんそう	825kcal 30.8g 34.5g
15 月	白飯 白菜のピリカラみそ炒め 田中さんちのかりぽり バンバンジー かむふりかけ(海の恵み)	厚揚げ、鶏ささみ 国産豚肉もも、牛乳 赤みそ	精白米、でん粉、さとう すりごま、練りごま サラダ油	小松菜、しょうが、切干大根 たまねぎ、にんじん、白ねぎ にんにく、はくさい、しめじ かむふりかけ(海の恵み)	680kcal 27.5g 19.2g
16 火	小型リッチパン 白身魚のムニエルイタリア風 粉ふきいも 卵ふわふわスープ	ホキ、卵、牛乳	小型リッチパン さとう、オリーブ油 じゃがいも、マカロニ	赤ピーマン、黄ピーマン レモン果汁、たまねぎ キャベツ、にんじん、セロリ パセリ	813kcal 34.2g 32.0g
17 水	粉茶なめし はっすん がじつあえ 福山産ブルーベリーゼリー	油揚げ、あなご 国産若どりもも、牛乳	精白米、板こんにゃく さといも、さとう すりごま、サラダ油 福山産ブルーベリーゼリー	いんげん、ごぼう、にんじん はくさい、れんこん、粉茶 寒ちぢみほうれんそう 乾しいたけ、広島菜、京菜 大根葉	742kcal 27.2g 19.7g
18 木	ターメリックライス ビーフカレー 海藻サラダ 福神漬け	わかめ、海藻ミックス 国産牛肉もも、牛乳	精白米、じゃがいも さとう、サラダ油	グリーンピース、しょうが だいこん、たまねぎ、にんじん りんごピューレ、にんにく マッシュルーム、福神漬け	734kcal 22.8g 20.2g
19 金	小型バーガーパン 卵の花ポテト 肉団子と野菜のスープ煮 スライスチーズ みかん	おから、シーチキン 肉団子、牛乳 スライスチーズ	小型バーガーパン じゃがいも、マロニー サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、きゅうり たまねぎ、みかん、しめじ にんじん、ほうれんそう	743kcal 29.2g 30.4g
22 月	白飯 厚揚げの八宝炒め ひろしまい子いりこ 高野産りんご	厚揚げ、昆布 ちりめんいりこ 国産豚肉もも、牛乳	精白米、でん粉、さとう レモンマーマレード サラダ油	ごぼう、小松菜、しょうが たまねぎ、にんじん、はくさい りんご、きくらげ、生しいたけ	665kcal 24.3g 17.1g
23 火	きつねうどん レモン餃子 ふちゅみソごんぼうサラダ	油揚げ、国産若どりては ポークハム、牛乳 白みそ、中みそ 鶏肉、豚肉、みそ	うどん、さとう、油 すりごま、サラダ油 ノンエッグマヨネーズ パン粉、ごま油、小麦粉	きゅうり、ごぼう、しょうが たまねぎ、コーン、にんじん ねぎ、えのきたけ、キャベツ レモン、にんにく	740kcal 26.6g 29.4g
24 水	紫黒米ごはん あたたはまちの照り焼き 大根の甘酢あえ やかましいみそ汁	油揚げ、わかめ あたたはまち、牛乳 中みそ	精白米、紫黒米 さつまいも、さとう 白ごま	かぶ、だいこん、たまねぎ にんじん、白ねぎ、えのきたけ	738kcal 30.5g 22.6g
25 木	たご飯 田中さんちの切干サラダ すまし汁	梅型かまぼこ、豆腐 国産若どりては、たご 国産鶏ささみ、牛乳	精白米、サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	切干大根、たまねぎ、にんじん ねぎ、寒ちぢみほうれんそう 乾しいたけ	643kcal 27.3g 17.2g
26 金	小型パンブキンパン チキンと神石産トマトの オーロラソース フレンチサラダ ネーブル	国産若どりもも 国産鶏レバー チキンハム、牛乳	米粉、さとう、油 小型パンブキンパン サラダ油	うらごしかぼちゃ、ネーブル たまねぎ、トマト水煮 にんじん、青ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン ブロッコリー、キャベツ	817kcal 29.9g 33.0g
29 月	上下産押し麦ご飯 肉団子と揚げれんこんの甘辛 キャベツのゆかりあえ 石狩汁	鮭、肉団子、牛乳、中みそ	おおむぎ、精白米、油 板こんにゃく、でん粉 さとう、サラダ油、バター	枝豆、かぶ、キャベツ しょうが、たまねぎ にんじん、ねぎ、れんこん	741kcal 28.7g 22.1g
30 火	ソフトフランスパン たらこと広島菜のスパゲティ 和風ツナサラダ りんごジャム	たらこ、シーチキン 国産鶏ささみ、牛乳	スパゲッティ、さとう ソフトフランスパン オリーブ油、サラダ油	たまねぎ、コーン、にんじん にんにく、はくさい、しめじ 広島菜漬け、ほうれんそう りんごジャム、レモン果汁	653kcal 29.1g 15.7g
31 水	白飯 麻婆豆腐 もやしと青梗菜のナムル	豆腐、卵、牛乳 国産豚肉ももミンチ 赤みそ	精白米、でん粉、さとう 白ごま、ごま油、サラダ油	しょうが、たまねぎ チンゲンサイ、にんじん にんにく、ねぎ、もやし	691kcal 26.8g 21.1g

給食週間



ふちゅうこはやさしいメニュー

★太字は、郷土料理、広島県内産・府中産の食べ物です。(使用予定)

*献立は、都合によって変更になる場合があります。