



8月

給食だより

9月



府中市教育委員会 教育政策課子ども食育係

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。
夏休みの間に、早寝・早起き・朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人はいませんか？
生活リズムを戻して、2学期からも元気に過ごせるようにしましょう！！

～ 生活リズムを整えよう ～



早めに寝て体を休めよう

早寝

朝日を浴びて
1日を元気にスタート！

早起き

元気の源！
しっかり食べよう

朝ごはん

令和7年8月

府中市学校給食センター献立表

中学校・後期課程

*牛乳は毎日つきます。

日付	献立名	からだの熱や力になるもの (き)	からだをつくるもの (あか)	からだの調子をととのえるもの (みどり)	1人分 たんぱく質 脂肪
25 月	白飯 豚丼 干草和え	精白米、さとう 神石産糸こんにゃく	油揚げ、豚もも肉、牛乳	キャベツ、ごぼう、たまねぎ にんじん、ねぎ、ほうれんそう 	656kcal 26.2g 19.9g
26 火	冷やしうどん コロコロ胸肉の 大葉しょうが揚げ ごま酢あえ	うどん、でん粉、さとう、油 すりごま、練りごま、ごま油	竹輪、鶏むね肉、牛乳	青しそ、しょうが、たまねぎ にんじん、ねぎ、ブロッコリー しいたけ	630kcal 29.8g 20.1g
27 水	ターメリックライス ポークとかぼちゃのカレー 大根サラダ	精白米、じゃがいも、さとう サラダ油	豚もも肉、チキンハム 牛乳 	グリーンピース、にんじん マロンかぼちゃ、きゅうり しょうが、だいこん、たまねぎ にんにく、りんごピューレ	713kcal 25.3g 21.4g
28 木	紫黒米ごはん あじのごまだれ焼き ゆで枝豆 やかましいみそ汁	精白米、紫黒米、白ごま さつまいも	豆腐、わかめ、あじ、牛乳 中みそ	えだまめ、たまねぎ、にんじん ねぎ、しめじ	614kcal 31.5g 14.2g
29 金	小型黒糖パン パンシットビーフン アスパラとコーンのサラダ	ビーフン、小型黒糖パン さとう、ごま油、サラダ油 	豚もも肉、鶏ささみ ウインナー、牛乳	アスパラガス、しょうが たまねぎ、チンゲンサイ コーン、にんじん、にんにく はくさい、赤ピーマン 黄ピーマン、エリンギ	726kcal 28.5g 24.2g



令和7年9月

府中市学校給食センター献立表

中学校・後期課程



1 月	粉茶なめし 鮭の照り焼き 昆布白菜 冬瓜のみそ汁 	精白米	塩ふき昆布、わかめ、鮭 牛乳、中みそ	たまねぎ、とうがん、にんじん ねぎ、はくさい、しめじ、粉茶 広島菜、京菜、大根葉	578kcal 29.4g 11.7g
2 火	小型黒糖パン 府中トマトのチキンビーンズ カラフルマリネ	小型黒糖パン、じゃがいも さとう、オリーブ油 	白いんげんまめ、鶏もも肉 ポークハム、牛乳	アスパラガス、えだまめ たまねぎ、コーン、トマト にんじん、にんにく、パセリ	727kcal 28.4g 23.4g
3 水	白飯 ビビンバ 大根の中華あえ	精白米、さとう、白ごま ごま油	竹輪、豚もも肉 スクランブルエッグ、牛乳	ぜんまい水煮、だいこん たけのこ水煮、にんじん にんにく、ほうれんそう、もやし	647kcal 26.2g 22.0g
4 木	白飯 吉野煮 パリパリサラダ	精白米、神石産板こんにゃく さといも、でん粉、さとう	ひらてん、鶏もも肉、牛乳	いんげん、キャベツ、きゅうり ごぼう、しょうが、たくあん にんじん、しいたけ	608kcal 23.4g 14.2g
5 金	小型キャロットパン ひろしまトンチキレモン 二色の星型チーズサラダ	米粉、小型キャロットパン さとう、サラダ油、油	豚もも肉、鶏もも肉、牛乳 星型チーズ(白・赤)	小松菜、しょうが、たまねぎ にんじん、にんにく、ねぎ ブロッコリー、レモン果汁	813kcal 32.7g 37.9g
8 月	白飯 冬瓜とがんもの炊いたん ゴーヤみそ 梨 	精白米、さとう、白ごま 神石産板こんにゃく	がんもどき、豚ミンチ 鶏もも肉、牛乳、赤みそ	いんげん、しょうが、たまねぎ とうがん、にがうり、にんじん にんにく、梨、しいたけ	689kcal 27.6g 21.7g



令和7年9月

府中市学校給食センター献立表

中学校・後期課程



*牛乳は毎日つきます。

日付	献立名	からだの熱や力になるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂肪
		(き)	(あか)	(みどり)	
9 火	クロワッサン ナポリタンスパゲティー 小松菜とコーンのサラダ	スパゲッティ, サラダ油 クロワッサン, さとう	チキンハム, ウインナー 牛乳	グリーンピース, 小松菜 たまねぎ, コーン, トマト にんじん, にんにく はくさい, エリンギ 	710kcal 23.5g 30.9g
10 水	すし味ごはん 手巻き用厚焼き卵 ツナの具 ほうれんそうと 豆腐のすまし汁 手巻き用のり ノンエッグマヨネーズ	精白米 ノンエッグマヨネーズ	豆腐, のり, シーチキン 鶏てば, 厚焼き卵, 牛乳 	きゅうり, たまねぎ, にんじん ほうれんそう, えのきたけ	608kcal 26.2g 15.7g
11 木	白飯 マーボーなす もやしと枝豆のナムル 	精白米, でん粉, さとう 白ごま, ごま油	わかめ, 竹輪, 豚ミンチ 牛乳, 赤みそ	えだまめ, たまねぎ, なす にんじん, にんにく, ねぎ もやし, しょうが	664kcal 26.3g 20.2g
12 金	小型バーガーパン 白身魚のフライ ザワークラウト そうめんかぼちゃの コンソメジュリアン ノンエッグタルタルソース	小麦粉, 小型バーガーパン パン粉, マロニー, さとう, 油 ノンエッグ タルタルソース	ホキ, ベーコン, 牛乳 	そうめんかぼちゃ, キャベツ たまねぎ, にんじん, パセリ レモン果汁, しめじ	697kcal 32.2g 26.4g
16 火	サラダ冷やし中華 ゴーヤとポテトのチップス プチトマト 	中華麺, さとう, 白ごま フライドポテト, すりごま ごま油, 油	チキンハム, 牛乳	アスパラガス, キャベツ プチトマト, にがうり にんじん 	727kcal 24.3g 24.2g
17 水	白飯 あじの梅みそ焼き ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	精白米, さとう	豆腐, わかめ, あじ, 削り節 鶏てば, 牛乳, 中みそ	青しそ, しょうが, たまねぎ にんじん, ねぎ ブロッコリー, えのきたけ 梅ペースト	612kcal 32.3g 14.8g
18 木	白飯 中華丼 ひじきの中華あえ	精白米, でん粉, さとう ごま油	ひじき, 竹輪, 豚もも肉 うずら卵, 牛乳	えだまめ, 小松菜, しょうが たまねぎ, にんじん, はくさい もやし, きくらげ, しいたけ	608kcal 23.7g 17.4g
19 金	小型リッチパン 肉団子と野菜のスープ煮 さつまいもとツナの 中華風サラダ	小型リッチパン さつまいも, ごま油 マロニー	シーチキン, 肉だんご, 牛乳	きゅうり, セロリ, たまねぎ チンゲンサイ, コーン, しめじ にんじん, しょうが	694kcal 26.3g 26.4g
22 月	ターメリックライス かぼちゃときのこのカレー ぶどうゼリー入り フルーツカクテル	精白米, ぶどうゼリー 	豚もも肉, 牛乳	グリーンピース, かぼちゃ, なす しょうが, たまねぎ, にんじん にんにく, りんご, もも, パイン りんごピューレ, アロエ しめじ, エリンギ, みかん	738kcal 23.2g 20.3g
24 水	華やかごはん 高野豆腐の卵とし 磯香和え	精白米, じゃがいも さとう 	高野豆腐, 刻みのり, 竹輪 豚もも肉, 卵, 牛乳	いんげん, 小松菜, たまねぎ にんじん, もやし, 広島菜 京菜, 大根葉, しいたけ ほうれんそう, 梅 とうもろこし, かぼちゃ	644kcal 28.8g 18.7g
25 木	紫黒米ごはん さんまのかば焼 コーンキャベツ やかましいみそ汁	精白米, 紫黒米 さつまいも, でん粉 さとう, 油 ふちゃうこはやさしいメニュー	豆腐, わかめ, さんま 牛乳, 中みそ 	キャベツ, しょうが たまねぎ, コーン, にんじん ねぎ, えのきたけ 	714kcal 24.8g 25.8g
26 金	小型背割りパン チリコンカン フレンチサラダ	小型背割りパン, さとう サラダ油	白いんげんまめ 豚ミンチ, チキンハム 牛乳	たまねぎ, にんじん にんにく, はくさい ブロッコリー 	636kcal 29.5g 22.4g
29 月	白飯 府中マロンかぼちゃの煮物 じゃんぴーの佃煮 ぶどう (ピオーネ) 	精白米, さとう, 白ごま 神石産系こんにゃく 味なふるさとメニュー	油揚げ, ひじき, 削り節 ちりめんいりこ 鶏もも肉, 牛乳	いんげん, マロンかぼちゃ しょうが, たまねぎ にんじん, ジャンボピーマン ピオーネ	692kcal 25.4g 18.7g
30 火	ひやむぎ いかの磯辺あげ パンバンジーサラダ 	ひやむぎ, 米粉, でん粉 さとう, すりごま 練りごま, 油	あおのり, いか 鶏ささみ, 牛乳 	小松菜, にんじん, ねぎ もやし, しいたけ	677kcal 31.6g 18.7g

★太字は、郷土料理、広島県内産・府中産の食べ物です。

*献立は、都合によって変更になる場合があります。