



梅雨入りが間近になりました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつも増して食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかりと継続していきましょう。

蒸し暑くなる季節

食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「**付けない・増やさない・やっつける**」が大切なポイントです!



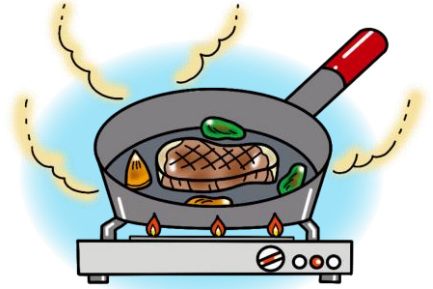
付けない!

料理の前はせっけんで手洗い。
包丁やまな板などは、加熱する肉・魚と野菜とで使い分けをする。



増やさない!

料理をしたらすぐに食べる。
保存する場合は冷蔵庫でなるべく早く食べきる。



やっつける!

食材は中心までしっかり火を通す。とくに肉類の生焼けには注意する。

令和8年6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。

今月の食塩摂取量：1食平均2.8g

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	I献立 -
		(き)	(あか)	(みどり)	
1月	白飯 回鍋肉 中華あえ	精白米, ごま油 でん粉, さとう	豚もも肉, 厚揚げ, 赤みそ, チキンハム 牛乳	しょうが, キャベツ, しめじ 茎にんにく, にんじん たまねぎ, だいこん, きゅうり	619
2火	小型黒糖パン カレービーフン カラフルマリネ	小型黒糖パン, ビーフン サラダ油, さとう	鶏ささみ, ポークハム 牛乳	たまねぎ, にんじん もやし, チンゲンサイ ブロッコリー	633
3水	白飯 あじの照り焼き 白菜のゆかりあえ だんご汁 いろいろやさいのふりかけ	精白米, 白玉もち 削り節	あじ, 鶏てば 牛乳	はくさい, にんじん, しょうが たまねぎ, えのきたけ, ねぎ 広島菜, 京菜, 大根葉, 赤しそ かぼちゃ	661
4木	白飯 かみかみそぼろ丼 切干大根のごまあえ 型抜きチーズ	精白米, さとう 白ごま, すりごま カミカミメニュー	豚もも肉ミンチ, 牛乳 スクランブルエッグ 竹輪, 型抜きチーズ	しょうが, にんじん, たまねぎ しいたけ, たけのこ, 枝豆 ごぼう, 切干大根, こまつな	699
5金	小型キャロットパン 鶏肉のレモンソースかけ 粉ふきいも シャキシャキレタスの コンソメジュリアン	小型キャロットパン さとう, でん粉 じゃがいも, マロニー	鶏もも肉, ベーコン 牛乳	レモン果汁, しょうが たまねぎ, にんじん, レタス セロリ, エリンギ, パセリ	749
8月	白飯 吉野煮 磯香和え	精白米, でん粉 神石産板こんにゃく さといも, さとう	鶏もも肉, 厚揚げ チキンハム きざみのり, 牛乳	しょうが, にんじん, しいたけ ごぼう, たけのこ, いんげん ほうれんそう, もやし	630
9火	小型背割りのパン ダールドライカレーサンド チーズサラダ	小型背割りのパン, 米粉 サラダ油, さとう	豚もも肉ミンチ ひよこまめ, チーズ 牛乳	しょうが, にんにく, にんじん たまねぎ, 干しぶどう, きゅうり グリーンピース, ブロッコリー	659



令和8年6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	I初キ*
		(き)	(あか)	(みどり)	
10 水	白飯 ピリカラみそ炒め 海藻サラダ あじさいゼリー	精白米 じゃがいも、さとう でん粉、サラダ油 あじさいゼリー	鶏もも肉、ひらてん 赤みど、わかめ 海藻ミックス シーチキン、牛乳	にんじん、たまねぎ アスパラガス、しめじ ねぎ、ホールコーン だいこん	663
11 木	白飯 魚の磯辺あげ 昆布キャベツ かきたま汁	精白米 でん粉、油	メルルーサ、あおのり 塩ふき昆布、液卵 豆腐、牛乳	キャベツ、にんじん たまねぎ、えのきたけ ねぎ	655
12 金	ソフトフランスパン ミートスパゲティー イタリアドレッシングサラダ アレルゲンフリーマーガリン	ソフトフランスパン スパゲッティ、サラダ油 さとう アレルゲンフリーマーガリン	豚もも肉ミンチ チキンハム、牛乳	にんにく、たまねぎ にんじん、スッキーニ エリンギ、はくさい こまつな、レモン果汁	650
15 月	白飯 厚揚げのそぼろ煮 おかかあえ	精白米 神石産糸こんにゃく さとう	豚もも肉ミンチ 厚揚げ、かつお節 牛乳	しょうが、にんじん たまねぎ、いんげん しめじ、こまつな、もやし	617
16 火	サラダ冷やし中華 野菜チヂミ プチトマト	中華めん、ごま油 さとう、白ごま、米粉 すりごま、じゃがいも でん粉、さとう	鶏ささみ、牛乳 豆腐、おから	キャベツ、にんじん アスパラガス、プチトマト たまねぎ、にら、にんにく	622
17 水	紫黒米ごはん 小さいわしのフライ ゆで枝豆 やかましひみそ汁	精白米、紫黒米 油、さつまいも、パン粉	こいわし、中みそ 豆腐、わかめ、牛乳	枝豆、たまねぎ、にんじん しいたけ、ねぎ	705
ふちゅうこはやさしいメニュー					
18 木	白飯 八宝菜 ひじきのナムル	精白米 さとう、でん粉、ごま油	豚もも肉、うずら卵 竹輪、ひじき、牛乳	しょうが、はくさい、きゅうり たまねぎ、にんじん きくらげ、茎にんにく にんにく、だいこん	601
19 金	小型リッチパン 鶏肉のトマトソース煮 たまねぎのさっぱりサラダ	小型リッチパン じゃがいも、さとう サラダ油	鶏もも肉、ポークハム 牛乳	たまねぎ、にんじん スッキーニ、エリンギ キャベツ、ホールコーン レモン果汁、トマト水煮	715
22 月	あなご飯 あなご飯の具 大根とたこの酢の物 すまし汁	精白米 サラダ油、さとう	あなご、たこ、豆腐 わかめ、鶏てば 牛乳	ごぼう、だいこん にんじん、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	629
味なふるさとメニュー					
23 火	小型パンブキンパン エビのチリソース ゆでブロッコリー ほうれん草の中華スープ	小型パンブキンパン 油、でん粉、サラダ油 ごま油	えび 鶏ささみ 牛乳	にんにく、しょうが、ねぎ たまねぎ、ブロッコリー にんじん、ほうれん草 エリンギ	755
24 水	ターメリックライス チキンカレー フルーツカクテル	精白米 じゃがいも	鶏もも肉、牛乳	しょうが、にんにく、もも たまねぎ、にんじん、みかん マッシュルーム、りんご グリーンピース、パイン リンゴピューレ、アロエ	715
25 木	白飯 マーボーなす 春雨サラダ	精白米 さとう、でん粉 ごま油、マロニー	豚もも肉ミンチ、赤みど 牛乳	しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、なす ねぎ、はくさい、枝豆	658
26 金	小型コッペパン オムレツのトマトソースかけ コールスローサラダ ウインナーと アスパラガスのスープ煮 ブルーベリージャム	小型コッペパン サラダ油、さとう でん粉 ブルーベリージャム	プレーンオムレツ ウインナー、牛乳	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり ホールコーン、しょうが しめじ、アスパラガス トマト水煮	665
29 月	白飯 キムタクごはんの具 おこめん入りスープ煮 冷凍パイ	精白米 おこめん、ごま油	豚もも肉、鶏ささみ 牛乳	はくさい、白菜キムチ たくあん漬け、しょうが たまねぎ、にんじん アスパラガス、パイン	650
30 火	冷やしうどん 若鶏のたつたあげ 小松菜ともやしのごまあえ	うどん 油、でん粉 すりごま、さとう	鶏もも肉、竹輪、牛乳	しいたけ、ねぎ、にんにく しょうが、こまつな もやし、にんじん	668

★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。