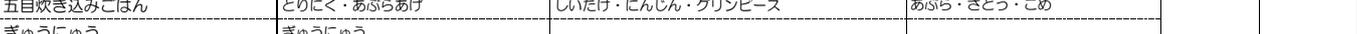




平成 30年度 10月分 学校給食予定献立表



御殿場市立西学校給食センター 0550-89-2944

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとなる食べ物	おもに体の調子を整える もとなる食べ物	おもにエネルギーの もとなる食べ物	栄養価		
					小学校	中学校	
1 月	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのねぎみそ焼き	さば・みそ	しょうが・ねぶかねぎ		さとう・でんぷん	628 17 26 24	787 17 24 2.6
	肉じゃが なめこだいこんのみそ汁	ぶたにく・さつまあげ とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・たまねぎ・しろたき・グリーンピース なめこ・だいこん		あぶら・じゃがいも・さとう		
2 火	山型食パン				パン		
	チョコレートクリーム				チョコレートクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				662 15 26 2.4	806 15 25 3.0
	ボークピース ツナとキャベツのソテー フルーツのヨーグルトあえ	だいす・ベーコン・ぶたにく だっしふんにゅう まぐろ ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・とうもろこし みかん・パイナップル・おうとう		じゃがいも・あぶら・さとう オリーブゆ さとう		
3 水	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		
	中華丼の具	ぶたにく・えび・いか・うすらたまご なるとまき	はくさい・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ しいたけ・たけのこ・しょうが		あぶら・でんぷん	602 15 27 2.2	777 14 26 2.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	春巻き きゅうりとわかめのあえ物	ぶたにく・ひじき わかめ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ほろさめ・ねぎ しょうが きゅうり		こむぎこ・あぶら・でんぷん ごま・さとう・ごまあぶら		
4 木	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	厚焼きたまご 秋野菜の煮物 もやしのごま酢あえ	たまご とりにく	 こんにゃく・にんじん・れんこん・ごぼう・しめじ さやいんげん もやし・きゅうり		さとう・あぶら・でんぷん あぶら・さともいも・さとう・くり さとう・ごま	621 14 26 1.5	777 14 24 1.8
	あげパン ぎゅうにゅう	あげパンの他に ロールパンがもう 1本つきます。			パン・さとう・あぶら		
5 金	白菜ととり団子のクリーム煮	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしふんにゅう	たまねぎ・はくさい・にんじん・マッシュルーム		さとう・パンこ・でんぷん・あぶら こむぎこ	591 14 41 1.9	798 14 36 2.9
	フレンチサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし		あぶら・さとう		
	パイナップル		パイナップル				
	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		
9 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけのんにくしょうゆがけ れんこんのきんぴら 豚汁	さけ ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんにく れんこん・にんじん・こんにゃく・さやいんげん にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・ごぼう		あぶら・さとう・でんぷん あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら さともいも・あぶら	614 16 27 1.9	766 16 24 2.2
	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
10 水	とりのからあげ	とりにく			でんぷん・こむぎこ・あぶら	656 14 30 2.1	823 14 29 2.5
	切り干し大根のきめ煮	あぶらあげ	きりぼしだいこん・にんじん・しいたけ さやいんげん		あぶら・さとう		
	キャベツのみそ汁	とうふ・みそ	キャベツ・えのきたけ・ねぶかねぎ				
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー		
11 木	ロールパン				パン		
	いちごジャム				いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				621 14 40 2.6	810 14 37 3.6
	ウィンナーとうすら卵のカレーソテー フライド磯ポテト 白菜スープ	ウィンナー・うすらたまご あおのり ベーコン	あかピーマン・ピーマン たまねぎ・はくさい・にんじん・パセリ		あぶら じゃがいも・あぶら あぶら		
 <b>たべっぴの日本全国たべもの旅 今月は栃木県の「かんびょうの卵とじ汁」</b> 							
12 金	五目炊き込みごはん	とりにく・あぶらあげ	しいたけ・にんじん・グリーンピース		あぶら・さとう・こめ	597 17 28 3.1	767 16 25 4.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とり肉のねぎ焼き	とりにく	ねぶかねぎ・にんにく		さとう		
	野菜のこんぶあえ かんびょうの卵とじ汁 なしゼリー	こんぶ たまご	キャベツ・にんじん・きゅうり かんびょう・えのきたけ・ねみつば		でんぷん なしゼリー		
15 月	中華めん				ちゅうがめん		
	みそラーメンスープ	ぶたにく・やきぶた・なるとまき・みそ	キャベツ・にんじん・ねぶかねぎ・とうもろこし にんにく・しょうが		あぶら・バター	590 16 29 3.4	746 16 28 4.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	揚げぎょうざ こんにゃく入り海藻サラダ	ぶたにく わかめ	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが きゅうり・もやし・にんじん・こんにゃく		あぶら・でんぷん・こむぎこ・こめ さとう ドレッシング		
16 火	角食パン				パン		
	りんごジャム				りんごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				604 16 31 1.9	748 16 30 2.7
	オムレツのきのこソース キャベツとコーンのソテー 白花豆のポタージュ	たまご とりにく・ベーコン・しろはなまめ ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう なまクリーム	しめじ・マッシュルーム・パセリ キャベツ・にんじん・とうもろこし たまねぎ・にんじん・パセリ		でんぷん・さとう・あぶら あぶら じゃがいも・あぶら・こむぎこ		

