



平成 30年度 5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 火	角食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	豚肉とナッツのチリソース	ぶたにく	ねぶかねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・カシューナッツ・あぶら さとう	624 27.5	755 32.8
	はるさめサラダ		にんじん・もやし・きゅうり	マロニー・さとう・あぶら こまあぶら	39 3.0	38 3.6
	レタスとうすら卵のスープ	とりにく・うすらたまご・かまぼこ	レタス・たまねぎ・にんじん	あぶら		
*** 八十八夜こんだて ***						
2 水	お茶入り角食パン		おちゃ	パン		
	みかんジャム			みかんジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			632 26.3	756 31.3
	タンダーチキン	とりにく・ヨーグルト	にんにく・しょうが		38 3.0	37 3.8
	ポテトサラダ		きゅうり・にんじん・とうもろこし	じゃがいも・マヨネーズ		
キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	たまねぎ・キャベツ・にんじん	あぶら			
7 月	うどん			うどん		
	山菜つけ汁	ぶたにく・あぶらあげ・かまぼこ うすらたまご	にんじん・ねぶかねぎ・なめこ・たけのこ・しいたけ わらび・しめじ		585 25.8	823 33.7
	ちくわのせん茶揚げ	ちくわ・たまご	せんちゃ	こむぎこ・あぶら	32 2.9	33 3.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	キャベツとコーンの和え物		こまつな・キャベツ・とうもろこし	あぶら・さとう		
月型抜きシアチーズ(中のみ)	かたぬきシアチーズ					
*** こどもの日こんだて ***						
8 火	ごてんばコシヒカリごはん/合わせ酢			こめ・さとう		
	たけのこ寿司の具	まぐろあぶらづけ	たけのこ・にんじん・しいたけ・さやえんどう	あぶら・さとう	639 22.4	780 26.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21 2.4	19 2.8
	ホキのお茶フライ	ホキ	せん茶	こめこ・あぶら		
	かぶとすまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・えのきたけ・こまつな・ねみつば			
かしわもち			かしわもち			
9 水	むぎごはん			こめ・むぎ		
	チキンカレー	とりにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく しょうが・りんご	じゃがいも・あぶら	667 23.7	829 27.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28 2.5	25 2.9
	野菜ソテー	ウィンナー	キャベツ・ピーマン	オリーブ油		
	じゃこと大豆の揚げ煮	だいず・にぼし		でんぷん・あぶら・さとう		
10 木	角食パン			パン		
	メイプルジャム			メイプルジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			644 26.6	803 32.6
	ハンバーグのパーベキューソース	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・りんご・しょうが・にんにく・レモン	パンこ・さとう・あぶら・でんぷん	32 3.6	31 4.5
	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		
ミネストローネ	しろいんげんまめ・ベーコン	たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト・パセリ	じゃがいも・マカロニ・あぶら			
11 金	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			649 25.4	821 30.8
	いわしのかば焼き	いわし		でんぷん・あぶら・さとう	30 2.3	28 2.7
	五目きんぴら	ぶたにく	ごぼう・こんにゃく・にんじん・さやいんげん	こま・こまあぶら・さとう		
	キャベツのみそ汁	とうふ・わかめ・あぶらあげ・みそ	キャベツ・たまねぎ			
14 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			636 23.8	806 28.2
	チンジャオロースー	ぶたにく	しょうが・にんにく・たけのこ・ピーマン あかピーマン・きピーマン・たまねぎ	あぶら・さとう・ねぎあぶら でんぷん	30 2.1	28 2.7
	春巻き	ぶたにく・ひじき	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが	はるさめ・こむぎこ・でんぷん さとう・あぶら		
	はるさめスープ	とりにく	もやし・にんじん・チンゲンサイ	マロニー・あぶら		
たべっぴの日本全国たべもの旅 今月は鹿児島県の「さつま汁」						
16 水	ごてんばコシヒカリごはん/かつおぶりかけ	かつおぶし・のり		こめ・こま・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			648 23.9	806 29.0
	きびなごフライ	きびなご		パンこ・こま・こめ・こむぎこ あぶら	23 2.0	22 2.3
	ひじきの炒め煮	ひじき・さつまあげ・ぶたにく あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	あぶら・さとう		
	さつま汁	とりにく・とうふ・みそ	だいこん・ごぼう・にんじん・こんにゃく ねぶかねぎ	あぶら・さといも		
さつまいも大福			さつまいもだいふく			
17 木	わかめごはん	わかめ		ごはん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			641 23.6	802 28.0
	厚焼きたまご	たまご		さとう・あぶら・でんぷん	24 3.4	22 4.3
	即席漬け		キャベツ・きゅうり・にんじん・しょうが・しそ	さとう		
	春野菜のうま煮	ぶたにく・さつまあげ ちくわ	にんじん・たまねぎ・たけのこ・さやいんげん こんにゃく	あぶら・じゃがいも・さとう		

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
18 金	黒糖ロールパン			パン・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			672	851
	ポークビーンズ	だいず・ぶたにく・だっしふんにゅう	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・あぶら・さとう	24.6	31.3
	アスパラソテー	ベーコン	アスパラガス・とうもろこし・あかピーマン	あぶら	30	28
	プリン			プリン	2.6	3.5
*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***						
21 月	中華めん			ちゅうかめん		
	野菜ラーメンスープ	ぶたにく・やきぶた・わかめ なるたまき	にんにく・しょうが・にんじん・キャベツ ねぶかねぎ・とうもろこし	あぶら	574	740
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3	32.4
	もやしのナムル		もやし・きゅうり・にんじん	さとう・ごま・ごまあぶら	26	26
	パオズ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	ごむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう ごまあぶら・パンこ	2.8	3.4
みかんゼリー			みかんゼリー			
ごてんぼさめこの日						
22 火	ごてんぼコシヒカリごはん			ごめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			627	779
	あじフライ(ソース)	あじ		パンこ・ごむぎこ・あぶら	22.7	27.0
	もやしのカレーソテー	ソーセージ	もやし・たまねぎ・ピーマン	あぶら	26	23
	じゃがいものみそ汁	とうふ・みそ	だいこん・えのきたけ・ねぶかねぎ	じゃがいも	2.2	2.7
23 水	ごてんぼコシヒカリごはん			ごめ		
	ハヤシソース	ぶたにく・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・しめじ・マッシュルーム トマト・にんにく・しょうが・パセリ	あぶら・さとう・ごむぎこ・バター	660	813
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.9	27.1
	マカロニサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん	マカロニ・ドレッシング・マヨネーズ	29	30
	オレンジ		オレンジ		1.8	2.0
24 木	角食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			584	808
	オムレツのトマトソース	たまご	トマト・たまねぎ	でんぷん・さとう・あぶら	27.6	34.0
	キャベツとツナのソテー	まぐろあぶらづけ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん	あぶら	33	36
	シーフードチャウダー	あさり・ぎゅうにゅう・なまクリーム えび・ベーコン・だっしふんにゅう	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・しめじ パセリ	じゃがいも・あぶら	3.1	3.8
ピーナッツクリーム(中のみ)			ピーナッツクリーム			
25 金	ごてんぼコシヒカリごはん			ごめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			647	752
	つくね	とりにく	キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	23.9	27.5
	野菜の磯和え	のり	キャベツ・もやし・にんじん	さとう	27	27
	肉じゃが	ぶたにく・さつまあげ	にんじん・たまねぎ・しらたき・グリーンピース	あぶら・じゃがいも・さとう	1.9	2.2
28 月	ごてんぼコシヒカリごはん			ごめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			676	840
	さけのマヨコーン焼き	さけ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・とうもろこし・パセリ	マヨネーズ	25.5	30.9
	煮びたし		はくさい・にんじん・ごまつな		35	33
	豚汁	ぶたにく・あぶらあげ・みそ・とうふ	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぶかねぎ こんにゃく	さといも・あぶら	2.0	2.5
29 火	背割りロールパン			パン		
	ソーセージのケチャップソースがけ	ソーセージ		さとう	608	819
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4	35.0
	キャベツとアスパラのサラダ		アスパラガス・キャベツ・とうもろこし	ドレッシング	37	36
	ポトフ	とりにく	たまねぎ・にんじん・セロリ	じゃがいも・あぶら	3.2	4.3
30 水	角食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			651	810
	チキンカツ(ソース)	とりにく		パンこ・ごむぎこ・さとう・でんぷん あぶら	25.4	31.8
	塩もみキャベツ		キャベツ		31	32
	グリーンピースポタージュ	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう ハム・なまクリーム	たまねぎ・グリーンピース	あぶら・じゃがいも	3.1	3.8
アセロラゼリー			アセロラゼリー			
31 木	ごてんぼコシヒカリごはん			ごめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			644	802
	さわらのごまみそだれ	さわら・みそ		ごま・さとう	27.9	33.5
	浦上そば	ぶたにく・かまぼこ	ごぼう・こんにゃく・にんじん・もやし	あぶら・さとう	23	21
	すいとん	とりにく・あぶらあげ	にんじん・だいこん・ごまつな・ねぶかねぎ	ごむぎこ・でんぷん	2.1	2.6

※都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。
 ※上記の食品以外にも使用する場合があります。
 アレルギー食材の確認など詳細につきましては、西学校給食センターにお問い合わせください。
 ※22日の「じゃがいものみそ汁」は、たくみの郷で作られた手作りみそを一部使用する予定です。
 ※ごはんは、すべてごてんぼコシヒカリ100%です。
 ※4月までの実施回数：原里小・11回、玉穂小・13回、御殿場小・12回、印野小・13回、原里中・14回、西中・14回



基準量	エネルギー(kcal)	
	たんぱく質(g)	640
しぼう(%)	24 (16~32)	30 (25~40)
食塩(g)	25~30	25~30
	2.5	3.0