



平成 30 年度 6 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	コーンピラフ	とりにく・だっしふんにゅう	とうもろこし・たまねぎ・グリーンピース あかピーマン	こめ・さとう・あぶら	631 21.8 28 3.1	820 27.4 27 4.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	小さいわしフライ (ソース)	いわし		こむぎこ・パンこ・あぶら		
	コールスローサラダ	小 2こ 中 3こ	キャベツ・にんじん・きゅうり	ドレッシング		
金	カレースープ	とりにく	にんじん・たまねぎ・セロリー さやいんげん	マカロニ・あぶら・じゃがいも		
4	ソフトめん			ソフトめん	662 26.2 33 2.4	801 31.2 31 2.8
	ミートボールソース	ぶたにく・とりにく・チーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマト・にんにく・しょうが・パセリ	パンこ・オリーブゆ・さとう でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かりかりひよこ豆	ひよこめ		でんぷん・あぶら		
月	ハムとキャベツのソテー	ハム	キャベツ・あかピーマン・とうもろこし にんにく	オリーブゆ		
5	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	685 25.4 26 2.5	847 30.2 24 3.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とり肉と根っこ野菜のカミカミあえ	とりにく・とりレバー・みそ	しょうが・れんこん・ごぼう	でんぷん・あぶら・こま さとう		
	もやしのおひたし		キャベツ・もやし・にんじん	あぶら・さとう		
火	新たまねぎのみそ汁	とうふ・あぶらあげ わかめ・みそ	たまねぎ			
6	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	627 25.8 26 1.9	789 30.6 24 2.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボー豆腐	ぶたにく・とうふ・みそ	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ たけのこ・ねぶかねぎ	あぶら・さとう・でんぷん ねぎあぶら		
	焼ききょうざ	ぶたにく・とりにく	キャベツ・にら	こむぎこ		
水	キムチあえ	2こ	きゅうり・だいこん・にんじん			
7	揚げパン			パン・きびさとう・あぶら	613 23.4 37 1.9	842 31.4 33 3.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マカロニのクリーム煮	とりにく・ベーコン うずらたまご・ぎゅうにゅう だっしふんにゅう・チーズ なまクリーム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	マカロニ・あぶら		
	キャベツとコーンのサラダ		キャベツ・にんじん・とうもろこし	さとう・あぶら		
木	パイナップル		パイナップル			
8	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	604 28.1 29 2.2	752 33.1 26 2.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばの香味焼き	さば	にんにく・しょうが・ねぶかねぎ	こまあぶら・さとう		
	こんぶのゆめ煮	こんぶ・ぶたにく・さつまあげ	しょうが・にんじん	あぶら・さとう		
金	かきたま汁	たまご・とうふ	えのきたけ・にんじん・こまつな	でんぷん		
11	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	621 20.6 24 2.1	775 24.3 21 2.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	厚焼き玉子	たまご		さとう・でんぷん・あぶら		
	いかのせんぴら	とりにく・いか	ごぼう・にんじん・こんにやく さやいんげん	あぶら・さとう・こま こまあぶら		
月	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ	じゃがいも		
木	あじさいゼリー			あじさいゼリー		
サッカーワールドカップを応援しよう！ ロシアこんだて						
12	角食パン			パン	667 24.1 34 2.8	814 28.9 33 3.5
	いちごジャム			いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ピロシキ	ぶたにく・たまご だっしふんにゅう	キャベツ・たまねぎ	こむぎこ・パンこ・あぶら さとう		
火	ロシア風サラダ		きゅうり・キャベツ・とうもろこし	マヨネーズ・ドレッシング		
木	ボルシチ	ぶたにく・しろいんげんまめ なまクリーム	にんにく・にんじん・たまねぎ・セロリー かぶ・ピート・トマト・パセリ	オリーブゆ・じゃがいも		
14	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	611 25.6 32 2.9	767 30.5 29 3.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とり肉の韓国焼き	とりにく	にんにく			
	くきわかめの中華サラダ	くきわかめ	にんじん・もやし・きゅうり	さとう・こまあぶら・あぶら		
月	サンラータン	ぶたにく・たまご	だいこん・にんじん・チンゲンツァイ	ラーゆ・こまあぶら・でんぷん		
15	フィッシュサンド			パン	648 25.4 36 2.3	828 32.0 33 3.2
	・横割りロールパン					
	・白身魚のフライ/タルタルソース	たら	キャベツ	パンこ・こむぎこ あぶら・タルタルソース		
	・塩もみ野菜					
金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
金	パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしふんにゅう	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ	じゃがいも・あぶら		

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
ふるさと給食週間 (18日~22日)									
18 月	うどん					うどん			
	和風つけ汁	とりにく・かまぼこ あぶらあげ		にんじん・ねぶかねぎ えのきだけ しめじ		あぶら		605	737
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						26.4	32.1
	黒はんぺんのお茶揚げ	くろはんぺん・たまご		せんちゃ		こむぎこ・あぶら		29	28
	大根サラダ			だいこん・にんじん・きゅうり		ドレッシング		2.4	2.9
みかんゼリー					みかんゼリー				
ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日)									
19 火	ガバオごはん ・ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	・ガバオごはんの具(とり肉の野菜炒め)	とりにく		たまねぎ・ピーマン・あかピーマン きピーマン・こまつな・にんにく・パジル		あぶら		639	816
	・ガバオごはんの具(錦糸玉子)	たまご				あぶら・さとう・でんぷん		26.4	31.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						29	27
	しらす入りシューマイ	たら・しらす		たまねぎ・しょうが		こむぎこ・さとう		1.8	2.9
豆腐のねぎ塩スープ	ふたにく・とうふ・なると		キャベツ・ねぶかねぎ		マロニー・ねぎあぶら				
20 水	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							
	あしたか牛のメンチカツ	あしたかぎゅう・ふたにく		たまねぎ・ねぶかねぎ		パンこ・でんぷん・あぶら さとう		588	768
	もやしのごまあえ			もやし・にんじん・こまつな		ごま・さとう		21.5	27.0
	さくらえび団子のみそ汁	さくらえび・たら・とうふ みそ		にんじん・だいこん・しめじ・ねぶかねぎ		さとう・でんぷん		28	27
21 木	角食パン					パン			
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						599	743
	みしまコロッケ	ふたにく		たまねぎ		じゃがいも・さとう・パンこ あぶら		23.4	28.3
	御殿場ハムと野菜のコロコロソテー	ハム		とうもろこし・えだまめ		あぶら		29	29
大麦のミネストローネ	ベーコン		にんにく・たまねぎ・にんじん・セロリー キャベツ・トマト・パセリ		オリーブゆ・おおむぎ		3.1	3.7	
22 金	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	水揚葉ふりかけ	ちりめんじゃこ		みすかけな・ゆかり		ごま			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						666	809
	すき焼き風煮	ふたにく・とうふ・たまご		たまねぎ・はくさい・ねぶかねぎ・しらたき		あぶら・さとう		26.6	31.4
	キャベツのこんぶあえ	こんぶ		キャベツ				31	28
ごてんばこめこのムース					ごてんばこめこのムース		2.0	2.2	
ごてんばこめこの日									
25 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						688	852
	豆ころもチキン	とりにく・だいす		にんにく・しょうが		でんぷん・あぶら		28.8	34.1
	新たまねぎのソース炒め	ふたにく・かつおぶし		にんじん・たまねぎ・もやし・こまつな		あぶら・でんぷん・ごまあぶら		32	29
	すまし汁	とうふ・かまぼこ		にんじん・しめじ・みつば		ふ		2.3	2.9
26 火	角食パン					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						669	827
	ハンバーグのきのこソース	とりにく・ふたにく		たまねぎ・マッシュルーム・しめじ		さとう・パンこ		28.3	34.6
	イタリアンサラダ			きゅうり・あかピーマン・とうもろこし えだまめ				31	31
ラビオリのトマト煮	ベーコン・チーズ・とりにく ふたにく		キャベツ・たまねぎ・にんじん にんにく・トマト・パセリ		こむぎこ・あぶら・パンこ		3.0	3.8	
27 水	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							
	ししゃもの南蛮漬汁	ししゃも		しょうが・にんにく・ねぶかねぎ		さとう・あぶら		620	725
	もやしの塩ダレ和え			もやし・にんじん・きゅうり		ごまあぶら		22.5	25.9
	根菜ごまキムチ汁	ふたにく・とうふ あぶらあげ・みそ		にんじん・ごぼう・だいこん はくさいキムチ		さといも・あぶら・ごま		31	30
28 木	麦ごはん					こめ・むぎ			
	エッグカレー	ふたにく・うずらたまご だっしふんにゅう		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		669	830
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						19.8	23.4
	フライドポテト					じゃがいも・あぶら		29	27
	海藻サラダ	わかめ・ふのり・あかとさか		キャベツ・にんじん・きゅうり				1.9	2.5

※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。

※20日の「さくらえび団子のみそ汁」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、すべてごてんばコシヒカリ100%です。

※5月までの実施回数

原里小・30回、玉穂小・31回、御殿場小・30回

印野小・31回、原里中・31回、西中・31回

今月は食育月間です!



基準量	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	食塩(g)
		640		
	24	30		
	(18~32)	(25~40)		
	25~30	25~30		
	2.5	3.0		

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です!
今月の給食には、よくかんで食べてもらうように「かみかみメニュー」をとりれています。
本日のメニューです。



よくかんで
食べよう!