



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		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		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		
	いかのせんびら	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		
<b>サッカーワールドカップを応援しよう! ロシアこんだて</b>						
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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
<b>ふるさと給食週間 (18日~22日)</b>									
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 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				
<b>ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日)</b>									
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
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								
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		599	743	
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		23.4	28.3	
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		29	29	
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	
<b>ごてんばこめこの日</b>									
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							
	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		688	852
	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		28.8	34.1
	すまし汁	とうふ・かまぼこ		にんじん・しめじ・みつば		ふ		32	29
2.3							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							
	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		669	827
	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				28.3	34.6
3.1							3.0	3.8	
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				
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
2.9							2.9	3.5	
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!