



平成 30年度 9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
3	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	白身魚のフリッター	ホキ・あおさ		あぶら・こむぎこ・でんぷん さとう・こめこ	632 21.6	825 27.1
	ゴーヤチャンプルー	ソーセージ・たまご・とうふ	にがうり・もやし	あぶら	34 2.1	33 2.7
	じゃがいもともすくのみそ汁	もすく・みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ	じゃがいも		
4	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				
	オムレツのトマトソース	たまご	たまねぎ・マッシュルーム・トマト にんにく・パセリ	オリーブゆ・でんぷん・さとう あぶら	641 23.5	795 28.9
	パンネのソテー	まぐろあぶらづけ	たまねぎ・あかピーマン・にんにく とうもろこし	マカロニ・オリーブゆ	29 2.2	28 2.9
火	さつまいものミルクスープ	ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしふんにゅう	たまねぎ・パセリ	さつまいも・バター		
5	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉とナッツのチリソース	とりにく	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	でんぷん・あぶら・さとう カシューナッツ	606 23.7	755 28.1
	中華サラダ(ドレッシング)		もやし・こまつな・にんじん	ドレッシング	30 1.9	27 2.4
	わかめスープ	わかめ・とうふ・かまぼこ	えのきたけ・ねぶかねぎ・にんじん			
6	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	揚げ出し豆腐の肉みそがけ	とうふ・とりにく・みそ	しょうが・はねぎ	さとう・あぶら・でんぷん	606 24.2	763 29.2
	こんぶの炒め煮	こんぶ・ぶたにく さつまあげ・あぶらあげ	にんじん・しいたけ・しょうが	あぶら・さとう	26 2.5	29 2.8
	かきたま汁	たまご・かまぼこ	えのきたけ・にんじん・こまつな	でんぷん		
7	黒糖入り角食パン			パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	肉団子のクリーム煮	とりにく・だっしふんにゅう なまクリーム・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース	パンこ・でんぷん・さとう あぶら・じゃがいも	666 24.3	729 26.2
	フライドカレーポテト			じゃがいも・あぶら	35 1.9	35 2.4
	えだまめとコーンのソテー		にんじん・えだまめ・とうもろこし	あぶら・オリーブゆ		
10	ソフトめん			ソフトめん		
	なすトマソース	ぶたにく・チーズ	たまねぎ・にんじん・なす・にんにく しょうが・パセリ・パセリ・トマト マッシュルーム	オリーブゆ	625 25.6	760 30.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27 3.1	25 3.8
	じゃことひよこ豆の揚げ煮	ひよこめ・にぼし		でんぷん・あぶら・アーモンド さとう		
	イタリアンサラダ(ドレッシング)		キャベツ・きゅうり・あかピーマン とうもろこし			
11	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	焼きさんまのおろしポン酢	さんま	だいこん・すだち・レモン	さとう	629 22.5	819 28.7
	煮びたし	あぶらあげ	はくさい・こまつな・にんじん		29 2.0	29 2.5
	さつまいものみそ汁	みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ	さつまいも		
12	ルーフファン					
	・ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	・ルーフファンの具	ぶたにく・あつあげ	たけのこ・にんじん・たまねぎ・しょうが ねぶかねぎ	ごまあぶら・さとう	675 27.1	868 34.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28 1.9	26 2.6
	えびシュウマイ	えび・たら	たまねぎ	あぶら・パンこ・でんぷん さとう・こむぎこ		
水	サンラータン	とりにく・たまご	だいこん・にんじん・チンゲンツァイ	ラーゆ・ごまあぶら・でんぷん		
豆花(トウホフ)				トウホフデザート		
13	角食パン			パン		
	黒豆きなこクリーム			くるまめきなこクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			607 25.2	720 29.7
	タンドリーチキン	とりにく・ヨーグルト	にんにく・しょうが		36 2.7	36 3.4
	マッシュポテト	なまクリーム・ぎゅうにゅう	パセリ	じゃがいも・バター		
木	野菜のコロコロスープ	ハム	だいこん・にんじん・キャベツ さやいんげん	あぶら		

東京オリンピックに向けて台湾女子サッカーチームを応援しよう! 「台湾献立」

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
<b>たべっぴーの日本全国たべものの旅 今月は山形県の「芋煮」「だし」</b>						
14	ごはん				こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	芋煮	ぶたにく	だいこん・にんじん・ごぼう・こんにやく しめじ・ねぶかねぎ		さといも・ふ・さとう・あぶら	629 19.5
	キャベツメンチカツ	とりにく	キャベツ		パンこ・こむぎこ・あぶら さとう・でんぷん	25 1.7
	だし(ドレッシング)					
金	ラ・フランスゼリー				ラ・フランスゼリー	
18	角食パン				パン	
	ビーナッツクリーム				ビーナッツクリーム	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				659 22.6
	ラビオリのトマト煮	とりにく・チーズ・ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・マッシュルーム パセリ・にんにく・トマト		こむぎこ・パンこ・あぶら さとう	31 2.5
	もやしのバベロンチーノ風	ベーコン	ピーマン・もやし・にんじん・にんにく		オリーブゆ	
火	手作りかぼちゃ蒸しパン		かぼちゃ		こむぎこ・でんぷん・さとう	
<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	ナン				ナン	
	ドライカレー	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・あかピーマン ピーマン・きピーマン・にんにく しょうが		こむぎこ・あぶら・さとう	657 25.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				34 2.6
	さつまいもコロック				さつまいも・パンこ・こむぎこ あぶら・でんぷん	31 3.5
	フレンチサラダ(ドレッシング)			キャベツ・にんじん・とうもろこし		
水						
<b>ごはんこめこの日</b>						
20	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	ししゃも	しょうが・にんにく・ねぶかねぎ		でんぷん・あぶら・さとう	630 23.6
	チャブチェ	ハム	もやし・こまつな・にんじん		マロニー・こまあぶら	29 3.0
	根菜ごまキムチ汁	とりにく・みそ・とうふ あぶらあげ	にんじん・ごぼう・だいこん はくさいキムチづけ		さといも・あぶら・こま	29 3.4
木						
<b>十五夜こんだて</b>						
21	ごはん				こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	揚げ里芋とぶた肉の炒め煮	ぶたにく	にんじん・こんにやく・さやいんげん しょうが・にんにく		さといも・あぶら・さとう こまあぶら	637 20.6
	野菜菜漬		のさわなづけ		あぶら・こま	26 1.9
	十五夜のすまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・しめじ・みつば		ふ	2.1
金	お月見だんご				おつきみだんご	
25	ごはん				こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらのみそマヨ焼き	さわら・みそ	しめじ・とうもろこし・はねぎ		マヨネーズ	621 24.7
	ピリカウこんにやく	さつまあげ	つきこんにやく・にんじん・さやいんげん		あぶら・さとう・こまあぶら	30 2.0
	けんちん汁	ぶたにく・とうふ あぶらあげ	だいこん・ごぼう・にんじん・ねぶかねぎ		あぶら・さといも	27 2.4
火						
26	ごはん				こめ	
	ビビンバの具(肉の炒め煮)	ぶたにく・みそ	ぜんまい・にんにく・ねぶかねぎ		さとう・あぶら	612 26.5
	(ナムル/ドレッシング)		もやし・こまつな・にんじん		ドレッシング	26 2.9
	(錦糸たまご)	たまご			さとう・あぶら・でんぷん	23 3.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
水	ワンタンスープ	ぶたにく・やきぶた・みそ	にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ キャベツ・しいたけ・しょうが		こむぎこ・あぶら・でんぷん さとう	
27	背割りロールパン				パン	
	やきそばソテー	ぶたにく・いか・あおのり にぼし・さばこ	たまねぎ・にんじん・キャベツ ピーマン		ちゅうかめん・あぶら	649 25.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				31 3.2
	大麦のカレースープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ		じゃがいも・おおむぎ オリーブゆ	29 4.1
	冷凍みかん		みかん			
木						

※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。

※20日の「根菜ごまキムチ汁」は、たぐ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、すべてごはん100%です。

※8月までの実施回数：原里小・・・68回、玉穂小・・・70回、御殿場小・・・69回、印野小・・・70回、原里中・・・70回、西中・・・70回



基準量	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	
	小学校	中学校	小学校	中学校
	640	820	24	30
	(18~32)	(25~40)	25~30	25~30
			2.5	3.0

**9月に食べるとおいしいよ ぶどう**

世界でもっとも多くつくられている果物です。半分以上はぶどう酒になります。マスカット、巨峰、デラウェアなどの種類があります。

