



2019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 火	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			617	773
	さわらの照り焼き	さわら	しょうが	さとう・みずあめ	17	16
	キャベツとコーンの和え物		キャベツ・こまつな・とうもろこし	あぶら・さとう	27	24
	根っこ野菜のごまみそ汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・ごぼう・だいこん	あぶら・ごま・さといも	2.4	2.8
2 水	麦ごはん			こめ・むぎ		
	森のきのこカレー 	ぶたにく・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・しめじ・エリンギ えのきだけ・マッシュルーム・にんにく しょうが・りんご	あぶら・ルウ 	634	787
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	13
	海藻サラダ	わかめ・ふのり・あかとさか	キャベツ・にんじん・とうもろこし		27	24
	ひよこ豆のから揚げ	ひよこまめ		あぶら・でんぷん	2.2	2.9
3 木	角食パン			パン		
	りんごジャム			りんごジャム	619	750
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	とり肉のオーロラソース	とりにく		こむぎこ・でんぷん・あぶら マヨネーズ・さとう	39	38
	もやしのカリッソテー	ベーコン	もやし・あかピーマン・にんにく	オリーブゆ	2.7	3.1
4 金	 給 食 な し 					
7 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			601	747
	すき焼き風煮	ぶたにく・やきとうふ・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	17	16
	もやしのごま酢和え		もやし・にんじん	さとう・ごま	28	26
	野菜漬		のさわなづけ	あぶら	2.1	2.5
8 火	角食パン			パン		
	黒豆きなこクリーム			くろまめきなこクリーム	643	762
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	ミートオムレツ	たまご・とりにく	たまねぎ 	さとう・あぶら	38	36
	花野菜とウィンナーのソテー	ウィンナー	にんじん・フロッキー	オリーブゆ	2.1	2.6
さつまいものポタージュ	ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしふんにゅう	たまねぎ・パセリ	さつまいも・バター			
 たべっぴの日本全国たべもの旅 今月は茨城県の「ぬっぺ汁」と「納豆」 						
9 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			613	782
	わかさぎのフリッター <small>小 2尾 中 3尾</small>	わかさぎ・あおさ・おきあみ		こむぎこ・でんぷん さとう・こめこ・あぶら	15	14
	キャベツのごま昆布和え	こんぶ	キャベツ・にんじん 	ごま	29	27
	ぬっぺ汁	あぶらあげ	ごぼう・だいこん・にんじん しいたけ・こんにゃく・ねぶかねぎ	さといも	2.3	2.8
10 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			658	844
	チンジャオロースー	ぶたにく	しょうが・にんにく・だけのこ ピーマン・あかピーマン・きピーマン	あぶら・さとう・ねぎあぶら でんぷん	16	15
	えびしゅうまい <small>2個</small>	えび・たら	たまねぎ	パンこ・でんぷん・さとう・こむぎこ	26	25
	春雨スープ	とりにく	もやし・にんじん・チンゲンサイ	マロニー・あぶら	2.2	2.9
11 金	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー		
	黒糖入り角食パン			パン・くろさとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			659	820
	チリコンカン	ぶたにく・しろいんげんまめ あかいんげんまめ	にんにく・にんじん・たまねぎ マッシュルーム・トマト・グリーンピース	あぶら・さとう	15	14
	さつまいもコロッケ			さつまいも・じゃがいも さとう・こむぎこ・パンこ でんぷん・あぶら	33	31
アーモンドサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり	アーモンド・あぶら・さとう	2.7	3.7	
15 火	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			648	805
	鮭と大豆のねぎソース和え	さけ・だいず	ねぶかねぎ・にんにく	でんぷん・あぶら ごまあぶら・さとう	18	17
	野菜の磯あえ	のり	こまつな・もやし・にんじん	さとう	29	26
	里芋のみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・ねぶかねぎ	さといも	2.1	2.4
16 水	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	五目栗ごはんの具	さつまあげ	にんじん・しめじ・しいたけ さやえんどう・こんにゃく 	くり・さとう 	632	785
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	13
	つくねの照り焼き	とりにく	キャベツ・しょうが	あぶら・でんぷん・さとう・ごま	27	25
	けんちん汁	とうふ・あぶらあげ	だいこん・ごぼう・にんじん・ねぶかねぎ	さといも・あぶら	2.5	3.1
アーモンド小魚	いわし		アーモンド・さとう・ごま			

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
17	背割りロールパン			パン		
	カリブルスト(ウィンナーのカレーソース)	ウィンナー		さとう	613	826
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ・にんにく・パセリ	じゃがいも・あぶら	40	38
木	うすら卵とキャベツのスープ	とりにく・うすらたまご	にんじん・たまねぎ・キャベツ・パセリ	あぶら	2.8	4.2
18	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			662	839
	マーボー豆腐	ふたにく・とうふ・みそ	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ ねぶかねぎ・しいたけ・たけのこ	でんぷん・さとう・あぶら ねぎあぶら	16	15
	揚げぎょうざ	とりにく	キャベツ・にんにく・しょうが	あぶら・さとう・こむぎこ でんぷん	31	29
金	もやし塩だれ和え		もやし・にんじん・きゅうり	こま・こまあぶら	1.9	2.5

小 1本
中 2本

小 2個
中 3個

*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***

21	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			624	780
	さんまの薬味ソースがけ	さんま	しょうが・にんにく・ねぶかねぎ	でんぷん・あぶら・さとう	14	13
	キャベツのしば漬け和え		キャベツ・きゅうり・にんじん しょうが・しそ	さとう	33	31
月	なめこ大根のみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・だいこん・ねぶかねぎ		2.1	2.6
23	揚げパン			パン・きびさとう・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			613	841
	マカロニのクリーム煮	とりにく・ベーコン・うすらたまご ぎゅうにゅう・だし・ふんにゅう なまクリーム・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	マカロニ・あぶら・ルウ	15	15
	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	39	35
水	青りんごゼリー			あおりんごゼリー	1.9	3.1

5,6年と中学生は、
あげパンの他に
ロールパンがもう
1本つきます。



ごてんばこめこの日

24	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	スタミナ豚丼の具	ふたにく・なるとまき・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ ごぼう・にんじん・ねぶかねぎ こんにゃく・りんご	あぶら・さとう	661	821
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	13
	だいこんのつぼ漬け		だいこん	さとう	24	21
木	芋かりんとう			さつまいも・あぶら さとう・でんぷん・こま	2.4	3.0
25	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			602	758
	さばのごまみそがけ	さば・みそ	しょうが	さとう・でんぷん・こま	17	16
	秋野菜とひじきの五目煮	ふたにく・ひじき	にんじん・れんこん・さやいんげん	あぶら・さとう・さつまいも	26	24
金	かきたま汁	たまご・とうふ	にんじん・ねぶかねぎ・えのきたけ	でんぷん	2.1	2.4
28	うどん			うどん		
	和風きのこつけ汁	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	ねぶかねぎ・しめじ・なめこ・ごぼう	あぶら	609	733
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	黒はんぺんの紅葉揚げ	くろはんぺん・たまご	にんじん	こむぎこ・あぶら	29	27
月	野菜のさっぱり和え		キャベツ・きゅうり・にんじん・レモンじり		1.9	2.8
29	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			626	802
	五目春巻き	ふたにく・ひじき	キャベツ・たまねぎ・にんじん ねぎ・しょうが	あぶら・こむぎこ でんぷん・ほろさめ	13	12
	五目ビーフン	ふたにく	しょうが・たまねぎ・キャベツ ピーマン・にんじん	あぶら・こまあぶら・ビーフン	26	25
火	ワンタンスープ	やきふた・ふたにく・みそ	にんじん・もやし・ほくさい・にんにく ねぶかねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが・たまねぎ	あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう	2.2	2.8

給食なし

ハロウィンこんだて

31	バターロール型パン			バターロールがたパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			603	791
	ハロウィンハンバーグ	とりにく・ふたにく	かぼちゃ・たまねぎ・にんにく しょうが・マッシュルーム	さとう	15	15
	枝豆とコーンのソテー		にんじん・えだまめ・とうもろこし	バター	34	33
木	大麦のスープ	ウィンナー	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	オリーブゆ・じゃがいも・おおむぎ	2.7	3.7
	パンプキンパバロア			パンプキンパバロア		

※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。
 ※24日の「スタミナ豚丼の具」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。
 ※9月までの実施回数 原里小・85回、玉穂小・87回
 御殿場小・87回、印野小・85回
 原里中・85回、西中・86回



基準量	エネルギー(kcal)		たんぱく質(%)	食塩(g)
	13~20	20~30		
	650	830	13~20	13~20
	2.0	2.5	20~30	20~30