



2019年度 12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
2	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			610	757
	さわらのしょうがみそ焼き	さわら・みそ	しょうが	マヨネーズ・さとう・でんぷん	17	17
	れんこんのきんぴら	ぶたにく	れんこん・にんじん・こんにゃく さやいんげん	あぶら・さとう・ごま ごまあぶら	29	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・ごまあぶら	2.0	2.3
3	角型食パン			パン		
	チョコクリーム			チョコクリーム	633	798
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	19
	チキンのハーブ焼き	とりにく	バジル	さとう・でんぷん	37	36
	花野菜のサラダ		カリフラワー・ブロッコリー キャベツ・とうもろこし	あぶら・さとう	2.2	2.8
火	大根ポターシュ	ベーコン・ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう なまクリーム	だいこん・たまねぎ・パセリ	ルウ		
4	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			607	759
	白身魚とねぎの甘辛炒め	ホキ	ねぶかねぎ・しょうが	あぶら・さとう・でんぷん	16	15
	春雨サラダ		にんじん・もやし・きゅうり	マロニー・さとう・あぶら ごまあぶら	27	24
	中華コーンスープ	とうふ・たまご	とうもろこし・にんじん チンゲンサイ・えのきたけ	でんぷん	1.9	2.2
たべっぴーの日本全国たべものの旅 今月は福井県の「ソースカツ丼」、「打ち豆汁」						
5	ソースカツ丼(ごてんばコシヒカリごはん)			こめ		
	ソースカツ丼(ソースカツ)	ぶたにく・だいすこ		あぶら・さとう パンこ・でんぷん	642	778
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	ひじき和え	ひじき	こまつな・キャベツ・にんじん・しそのみ	さとう・あぶら	24	22
	打ち豆汁	あぶらあげ・だいす・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう ねぶかねぎ	さといも	2.5	2.9
木	羽二重餅(はぶたえもち)			はぶたえもち		
6	丸型横割りパン			パン		
	ハンバーグバーベキューソース	とりにく・ぶたにく	りんご・しょうが・にんにく レモンじゅう・たまねぎ	さとう・でんぷん じゃがいも・あぶら	628	818
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18
	枝豆とコーンのソテー		えだまめ・にんじん・とうもろこし	あぶら	34	33
	ポテトとうすら卵のスープ	うすらたまご・とりにく	たまねぎ・にんじん・パセリ	あぶら・じゃがいも	2.9	4.1
金	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト				
9	中華めん			ちゅうかめん		
	マーボーめんスープ	ぶたにく・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	さとう・でんぷん・あぶら ねぎあぶら	664	837
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17
	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・さとう でんぷん・あぶら	31	30
	ナムル		もやし・こまつな・にんじん	ごま・ごまあぶら・さとう	2.6	3.3
10	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			629	784
	さばの香味焼き	さば	にんにく・しょうが・ねぶかねぎ	ごまあぶら・さとう・ごま	19	18
	五目煮豆	だいす・とりにく・こんぶ	にんじん・ごぼう・こんにゃく さやいんげん	さとう・あぶら	29	27
	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	2.4	2.8
11	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			603	759
	厚焼きたまご	たまご		さとう・でんぷん・あぶら	15	14
	ブロッコリーのおかか和え	かつおぶし	ブロッコリー・キャベツ・にんじん		26	23
	だまこもち汁	とりにく・あぶらあげ	にんじん・ごぼう・まいたけ ねぶかねぎ・しいたけ	だまこもち・あぶら	1.7	2.1
12	角型食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			617	736
	白菜のシチュー	とりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム・だっしゅんにゅう	たまねぎ・はくさい・にんじん マッシュルーム	ルウ・あぶら	16	16
	いんげんとコーンのソテー		さやいんげん・にんじん とうもろこし	あぶら	35	34
	スパイシーポテト			あぶら・じゃがいも	2.0	2.8
木	洋梨ゼリー			ようなしゼリー		

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
13	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	こうなごとしじみの佃煮	しじみ・こうなご	しょうが	さとう・みずあめ	660	815
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	鶏みそおでん	とりにく・みそ・ちくわ がんとどき・こんぶ うすらたまご	だいこん・にんじん・しょうが はねぎ・こんにゃく	さといも・あぶら・さとう	24	22
	野菜の磯和え	のり	こまつな・もやし・にんじん	さとう	2.4	2.8
金	キウイフルーツ		キウイフルーツ			
16	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	828
	ブルコギ	ぶたにく	にんにく・にんじん・にら・たまねぎ	あぶら・さとう・ごま ごまあぶら・マロニー こむぎこ・もちごめこ あぶら	16	15
	チヂミ	いか	ねぎ・にんじん	あぶら	30	27
	スンドゥブチゲ	とりにく・とうふ・みそ	はくさい・にんじん・しめじ ねぶかねぎ・にんにく	あぶら	2.6	3.0
月						
17	黒糖入り角型食パン			パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			615	763
	オムレツのクリームソース	たまご・ぎゅうにゅう	マッシュルーム・パセリ	でんぷん・さとう・あぶら ルウ	18	18
	パンネとツナのソテー	まぐろあぶらづけ	たまねぎ・あかピーマン とうもろこし・にんにく	パンネ・オリーブゆ	35	34
	肉団子と野菜のスープ	とりにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ セロリ・さやいんげん	あぶら・さとう でんぷん・パンこ	2.7	3.4
火						
18	丸型横割りパン			パン		
	たらフライ	たら		こむぎこ・パンこ でんぷん・あぶら	637	813
	ポイルキャベツ		キャベツ		17	16
	タルタルソース			タルタルソース	37	34
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.9	2.8
水	キャロットポタージュ	ベーコン・ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	にんじん・たまねぎ・パセリ	じゃがいも・あぶら ルウ		

*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***

ごてんばごめこの日						
19	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			647	797
	やきとり	とりにく・とりレバー	しょうが・ねぶかねぎ	こむぎこ・でんぷん さとう・あぶら	16	15
	もやしのごま酢和え		もやし・きゅうり・にんじん	さとう・ごま	29	27
	大根のみそ汁	とうふ・みそ・あぶらあげ わかめ	だいこん		2.6	3.4
木	小魚&チーズ	いわし・チーズ		アーモンド・さとう・ごま		
20	麦ごはん			こめ・むぎ		
	ポークカレー	ぶたにく・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく・りんご	あぶら・ルウ・じゃがいも	633	778
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12	12
	コーンサラダ		キャベツ・にんじん・とうもろこし	ドレッシング	24	22
	みかん		みかん		1.7	2.2
金						

冬至(とうじ)こんだて						
23	平うどん			うどん		
	かぼちゃほうとう汁	ぶたにく・あぶらあげ・みそ	かぼちゃ・だいこん・にんじん ねぶかねぎ・ごぼう・しいたけ	あぶら	630	773
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	野菜コロッケ		たまねぎ・にんじん・とうもろこし さやいんげん	じゃがいも・パンこ・さとう こむぎこ・でんぷん・あぶら	32	30
	ゆず香あえ		はくさい・きゅうり・にんじん・ゆず		2.2	2.5
月	白ごまプリン			しろごまプリン		

クリスマスこんだて						
24	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		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			681	822
	フライドチキン	とりにく	にんにく	こむぎこ・さとう・こめこ あぶら	13	13
	クリスマスサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん あかピーマン		34	31
	ブロッコリーとトマトのスープ	ベーコン・しろいんげんまめ	ブロッコリー・たまねぎ・にんじん にんにく・トマト・パセリ	あぶら	2.9	3.7
火	サンタのケーキ			サンタのケーキ		

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

※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。
 ※19日の「大根のみそ汁」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。
 ※11月までの実施回数 原里小・・・123回、玉穂小・・・123回
 御殿場小・・・123回、印野小・・・123回
 原里中・・・123回、西中・・・123回

