



2019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

Table with columns for Day of the Week, Meal Name, and Nutritional Value (Elementary and Middle School). Rows include meals like 'ごてんばコシヒカリごはん', 'ぎゅうにゅう', 'やきとり', etc., with various illustrations of food items.

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		栄養師	
		小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
ふるさと給食週間 (17日~21日)									
17	ごはんばこシヒカリごはん					こめ			
	水かけ菜ふりかけ	ちりめんじゃこ		みずかけな・ゆかり		さとう・こま	661	805	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					15	15	
	すき焼き風煮	ぶたにく・とうふ・うすらたまご		たまねぎ・はくさい・ねぶかねぎ しらたき		あぶら・さとう	32	29	
	野菜のこんぶあえ	こんぶ		キャベツ・にんじん・こまつな		さとう	2.0	2.3	
月	「ごはんばこめこ」のムース					「ごはんばこめこ」のムース			
18	角食パン					パン			
	いちごジャム					いちごジャム	586	747	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					15	15	
	トマトソースインメンチカツ	ぶたにく		たまねぎ		でんぷん・さとう・こむぎこ パンこ	32	31	
	ごはんばこハムと野菜のソテー	ハム		とうもろこし・さやいんげん		あぶら	2.7	3.6	
火	大麦のカレースープ	ベーコン		たまねぎ・セロリ・にんじん・ねぶかねぎ パセリ		オリブ油・じゃがいも おおむぎ			

*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***

19	ごはんばこシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					583	831	
	あじのお茶から揚げ	あじ		おちゃ・しょうが		でんぷん・こむぎこ・さとう・あぶら	17	19	
	ひじきの炒め煮	とりにく・ひじき		にんじん・たけのこ・さやいんげん		あぶら・さとう	27	26	
	金華豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ		にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・ごぼう こんにゃく		さといも・あぶら	1.9	3.2	
水	なっとう (中のみ)	なっとう							
20	ごはんばこシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					621	774	
	とり肉と大豆のねぎソース炒め	とりにく・だいす		にんにく・ねぶかねぎ		でんぷん・こむぎこ・あぶら さとう	15	14	
	もやしの塩だれあえ			もやし・こまつな		こま・こまあぶら	30	28	
	じゃがいものみそ汁	とうふ・みそ・わかめ		たまねぎ・にんじん		じゃがいも	2.2	2.7	
21	ごはんばこハムバーガー (GHB)								
	・米粉入り丸型横割りパン					こめこパン	609	814	
	・焼きハム ・スライスチーズ	ハム・チーズ					19	19	
	・ポイルキャベツ			キャベツ			38	35	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					2.5	3.9	
金	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		あぶら・じゃがいも・さとう パンこ・でんぷん・ルウ			
24	ソフトめん					ソフトめん			
	ミートソース	ぶたにく・こなチーズ		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム にんにく・しょうが・パセリ・トマト		オリブ油・ルウ	687	832	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					16	15	
	かみかみポテト	だいす・かたくちいわし ぎゅうにゅう		えだまめ		じゃがいも・でんぷん・あぶら アーモンド・さとう	29	27	
	すりおろしりんごゼリー					すりおろしりんごゼリー	2.9	3.7	

ごはんばこめこの日

25	ごはんばこシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					580	724	
	とり肉のねぎ焼き	とりにく		ねぶかねぎ・にんにく		さとう	16	16	
	即席漬け			キャベツ・きゅうり・だいこん		さとう	26	23	
	いわしのつみれ汁	いわし・たら・みそ		だいこん・にんじん・ねぶかねぎ		でんぷん・さとう・さといも	2.9	3.4	
26	ごはんばこシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					582	728	
	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	18	17	
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ・きゅうり・にんじん・ゆかり			28	25	
	かきたま汁	たまご・とうふ		えのきたけ・にんじん・ねぶかねぎ		でんぷん	1.9	2.1	
27	角食パン					パン			
	メイプルジャム					メイプルジャム	594	727	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					18	17	
	スコッチエッグ	たまご・ぶたにく・とりにく		たまねぎ		パンこ・あぶら・さとう	15	31	
	イタリアンサラダ			キャベツ・きゅうり・あかピーマン とうもろこし		ドレッシング	2.9	3.8	
木	ミネストローネ	しろいんげんまめ・ベーコン とりにく		たまねぎ・セロリ・にんじん・にんにく トマト・パセリ		じゃがいも・マカロニ・あぶら			

※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。
 ※19日の「金華豚汁」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、すべてごはんばこシヒカリ100%です。
 ※5月までの実施回数 原里小・29回、玉穂小・30回
 御殿場小・30回、印野小・30回
 原里中・29回、西中・29回

今月は食育月間です!

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

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」をとりいれています。
 かみかみマークがついた**木**のメニューが、「かみかみメニュー」です。
 よくかんで食べよう!

