



# 2019年度 7・8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	小学校	中学校	
1月	<b>ごてんばコシヒカリごはん</b>				こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				600	750	
	厚焼きたまご	たまご			さとう・あぶら・でんぷん	14	14	
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき・あぶらあげ・だいず	にんじん・さやいんげん		ごまあぶら・さとう	28	25	
	豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ねぎかねぎ・こんにゃく・ごぼう		さといも・あぶら	2.2	2.6	
2月	<b>角食パン</b>				パン			
	ブルーベリージャム				ブルーベリージャム	628	761	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				19	19	
	ホキのレモン風味	ホキ	レモン・パセリ		さとう・あぶら・でんぷん	35	33	
	夏野菜とパスタのソテー	ベーコン・こなチーズ	ズッキーニ・たまねぎ・きピーマン・トマト・にんにく		マカロニ・オリーブ油	2.5	3.2	
3月	<b>肉団子と野菜のスープ</b>	とりにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・さやいんげん		パンこ・でんぷん・さとう・あぶら			
	丸型横割りのパン				パン			
	ハンバーグトマトソース	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・トマト・パセリ・にんにく		あぶら・さとう・じゃがいも オリーブ油	636	833	
	ポイルキャベツ		キャベツ			19	19	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				34	32	
4月	<b>カレーポトフ</b>	とりにく・ウィンナー	たまねぎ・にんじん・セロリ		あぶら・じゃがいも	2.6	3.7	
	乳酸菌飲料	にゅうさんきんいりょう						
	<b>ごてんばコシヒカリごはん</b>				こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				592	765	
	マーボーなす	ぶたにく・みそ	なす・にんじん・たけのこ・ねぎかねぎ しょうが・にんにく		あぶら・でんぷん ねぎあぶら・さとう	15	15	
5月	<b>揚げしょうが</b>	とりにく・ぶたにく	キャベツ・にんにく・しょうが		さとう・こむぎこ・あぶら	29	27	
	豆腐のねぎ塩スープ	とりにく・とうふ・なるとまき	キャベツ・ねぎかねぎ		あぶら・ねぎあぶら	1.7	2.5	
	<b>たなばたこんだて</b>							
	<b>ごてんばコシヒカリごはん</b>				こめ			
	三色ツナそぼろ	まぐろあぶらづけ・たまご	にんじん・しょうが・グリーンピース		あぶら・さとう	677	870	
6月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				14	13	
	星のコロッケ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ		じゃがいも・パンこ・こむぎこ あぶら・さとう・でんぷん	31	29	
	七夕汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・オクラ・しめじ・こまつな			1.8	2.3	
	七夕デザート				たなばたゼリー			
	うどん				うどん			
7月	<b>和風おろしつけ汁</b>	とりにく・うずらたまご かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・ねぎかねぎ・しめじ・だいこん		あぶら	615	748	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				19	19	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ・たまご・あおのり			こむぎこ・あぶら	32	29	
	もやしサラダ(ドレッシング)		もやし・きゅうり・にんじん・とうもろこし		ドレッシング	2.9	3.5	
	アーモンド小魚	いわし			アーモンド・さとう・こま			
8月	<b>ごてんばこめカレーの日</b>							
	<b>ごてんばコシヒカリごはん</b>				こめ			
	ごてんばこめカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・グリーンピース		オリーブ油・こめこルウ・じゃがいも	518	684	
	緑茶					11	11	
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ・とうもろこし・さやいんげん		オリーブ油	15	14	
9月	<b>夏みかんゼリー</b>				なつみかんゼリー	1.8	2.3	
	<b>ごてんばコシヒカリごはん</b>				こめ			
	ルーロウファンの具	ぶたにく・あつあげ	たけのこ・にんじん・たまねぎ・しょうが・ねぎかねぎ		さとう・ごまあぶら	635	826	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				16	16	
	野菜しゅうまい	とりにく・ぶたにく	ほうれんそう・しょうが・にんじん たまねぎ・とうもろこし		こむぎこ・さとう・パンこ	30	28	
10月	中華コンスープ	たまご・とうふ	にんじん・チンゲンサイ・えのきたけ・とうもろこし		でんぷん	1.7	2.3	
	<b>角食パン</b>				パン			
	ビーナッツクリーム				ビーナッツクリーム	601	706	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				16	16	
	オムレツのラタトゥイユソース	たまご・ベーコン・こなチーズ	たまねぎ・なす・ズッキーニ・にんにく きピーマン・マッシュルーム・トマト		オリーブ油・でんぷん・さとう	38	36	
11月	枝豆とコーンのソテー		にんじん・えだまめ・とうもろこし		あぶら	2.8	3.5	
	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・じゃがいも			
	<b>たべっぴーの日本全国たべもの旅 今月は鳥取県の「どんとろけ汁飯」</b>							
	<b>ごてんばコシヒカリごはん</b>				こめ			
	どんとろけ汁飯の具	とうふ・あごのやき(ちくわ) あぶらあげ	にんじん・ごぼう・こんにゃく・ねぎかねぎ		ごまあぶら	650	810	
12月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				15	14	
	さわらの香り揚げ	さわら	しょうが		でんぷん・さとう・あぶら	26	24	
	じゃがいものみそ汁	わかめ・みそ	たまねぎ・ねぎかねぎ		じゃがいも	2.7	3.1	
	和梨ゼリー				なしゼリー			
	<b>黒糖入り角食パン</b>				パン・くろざとう			
1月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				606	771	
	コーングラタン	とうにゅう	とうもろこし・たまねぎ		こめこ・でんぷん・さとう じゃがいも	14	13	
	キャベツのガーリックソテー	ベーコン	キャベツ・もやし・にんじん・にんにく		オリーブ油	33	32	
	スコッチブロス	とりにく	たまねぎ・セロリ・にんじん ねぎかねぎ・さやいんげん・パセリ		オリーブ油・じゃがいも おおむぎ	2.6	3.2	

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もともなる食べ物		おもに体の調子を整える もともなる食べ物		おもにエネルギーの もともなる食べ物		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
17 水	<b>ごてんばコシヒカリごはん</b>					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					663	814	
	酢鶏	とりにく	たまねぎ・にんじん・たけのこ ピーマン・にんにく・しょうが			あぶら・さとう・でんぷん	14	14	
	根菜ごまキムチ汁	ぶたにく・とうふ・みそ あぶらあげ	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	29	27	
	ミニレモンゼリー					レモンゼリー	2.8	3.2	
<b>土用(どよう)の丑(うし)の日</b>									
18 木	<b>ごてんばコシヒカリごはん</b>					こめ			
	うなぎちらし寿司の具	うなぎ・あぶらあげ	にんじん・しいたけ・たけのこ・グリーンピース			さとう・でんぷん・ごま	578	727	
	きんし卵	たまご				あぶら・さとう・でんぷん	17	16	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					28	25	
	たらのお茶フライ	たら	せんちゃ			パンこ・あぶら	1.7	2.0	
すまし汁	かまぼこ・とうふ	えのきだけ・こまつな			ふ				
<b>*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***</b>									
<b>ごてんばごめこの日</b>									
19 金	バターロール型パン					パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					624	795	
	ポークビーンズ	だいず・ベーコン・ぶたにく たっぷりしょうが	にんじん・たまねぎ・グリーンピース			じゃがいも・あぶら・さとう	16	16	
	ゆでとうもろこし		とうもろこし				26	24	
	フルーツのゼリーあえ		みかん・パイナップル・おうとう			りんごゼリー	2.3	3.1	
22 月	中華めん					ちゅうかめん			
	ジャージャー麺の具	ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・たけのこ にんじん・たまねぎ・ねぎかねぎ			でんぷん・あぶら こまあぶら・さとう	634	801	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					17	16	
	春巻き	ぶたにく・ひじき	キャベツ・たまねぎ・にんじん・しょうが・ねぎ			こむぎこ・あぶら・はるさめ・でんぷん	28	27	
	ちやしのナムル(ドレッシング)		だいずちやし・きゅうり・にんじん			ドレッシング	2.9	3.6	
23 火	<b>ごてんばコシヒカリごはん</b>					こめ			
	ハヤシソース	ぶたにく・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・しめじ・トマト・パセリ マッシュルーム・にんにく・しょうが			あぶら・ルウ・さとう	639	783	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					12	16	
	フレンチサラダ(ドレッシング)		キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし				28	29	
	手作りアップルパイ		りんご			パイシート・さとう	2.7	2.9	
<b>夏休み</b>									
8/26 月	<b>ごてんばコシヒカリごはん</b>					こめ			
	キムタクごはんの具	ぶたにく	はくさいキムチ・たくあん			あぶら	621	808	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					14	13	
	かぼちゃコロッケ	ぶたにく	かぼちゃ・たまねぎ			パンこ・でんぷん・あぶら こむぎこ・さとう	29	27	
にらたま汁	たまご・かまぼこ・とうふ	にら・たまねぎ・えのきだけ			でんぷん	2.9	3.5		
8/27 火	角食パン					パン			
	みかんジャム					みかんジャム	629	745	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					17	17	
	チキンのオニオンマスタードソース	とりにく	たまねぎ・パセリ			バター	36	34	
	コーンサラダ(ドレッシング)		キャベツ・にんじん・とうもろこし			ドレッシング	2.9	3.7	
夏野菜のミネストローネ	ウィンナー	たまねぎ・なす・にんじん・ズッキーニ にんにく・トマト・パセリ			あぶら・マカロニ・じゃがいも				
8/28 水	ナン					ナン			
	ビーンズドライカレー	ぶたにく・ひよこめ	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・ピーマン・あかピーマン			こむぎこ・あぶら ルウ・さとう	596	790	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					17	17	
	ポテトとうもろこしのスープ	とりにく・うずらたまご	にんじん・たまねぎ・パセリ			じゃがいも・あぶら	33	30	
	フルーツのゼリーあえ		みかん・パイナップル・おうとう			みかんゼリー	2.4	3.3	
8/29 木	<b>ごてんばコシヒカリごはん</b>					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					600	747	
	さばのおろしそ風味	さば	だいこん				18	17	
	こんぶの炒め煮	こんぶ・ぶたにく きつねあげ・あぶらあげ	にんじん・しいたけ・しょうが			あぶら・さとう	27	24	
	具だくさんみそ汁	とうふ・みそ	にんじん・しめじ・ねぎかねぎ・ごぼう・こんにゃく			さといも・あぶら	2.2	2.6	
8/30 金	<b>ごてんばコシヒカリごはん</b>					こめ			
	ガバオライスの具	とりにく	たまねぎ・あかピーマン・きピーマン こまつな・パプリカ・にんにく			あぶら	677	816	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					14	14	
	フォースープ	ぶたにく	にんじん・もやし・キャベツ・ねぎかねぎ			こめこめん・あぶら	33	27	
	ごまだんご					もちこ・ごま・あぶら・さとう でんぷん・こしあん	2.1	2.0	

※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。  
 ※17日の「根菜ごまキムチ汁」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。  
 ※6月までの実施回数 原里小・46回、玉穂小・48回、御殿場小48回、印野小48回、原里中47回、西中47回



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