



2019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	
2 月	ソフトめん			ソフトめん			
	なすトマソース	ぶたにく・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・なす・マッシュルーム にんにく・しょうが・バジル・パセリ・トマト	オリーブゆ・ルウ	635	773	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15	
	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	ドレッシング	31	29	
	カリカリ大豆	だいず		でんぷん・あぶら	2.8	3.8	
3 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			630	803	
	おろしハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・だいこん	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん	16	15	
	五目きんぴら	ぶたにく	ごぼう・こんにゃく・にんじん・さやいんげん	ごま・さとう・ごまあぶら	30	27	
	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	2.3	2.8	
4 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			615	799	
	たこナゲット <small>小2個</small>	いか・たこ・たら・だいずこ		あぶら・さとう・こむぎこ・でんぷん	16	16	
	豚キムチ	ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・はくさいキムチ キャベツ・にら	あぶら	32	31	
	わかめスープ	わかめ・とうふ	ねぶかねぎ・にんじん	ごま	2.4	2.9	
5 木	バターロール型パン			パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			663	852	
	とり肉のラタトゥイユソース	とりにく・ベーコン・こなチーズ	たまねぎ・なす・ズッキーニ・あかピーマン きピーマン・セロリ・トマト・マッシュルーム にんにく	オリーブゆ	16	16	
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー	キャベツ・とうもろこし	バター	31	29	
	白玉アップルポンチ		みかん・おうとう・パイン・りんご	しらたまもち・りんごゼリー ぶどうゼリー・ももゼリー・サイダー とうにゅうゼリー・りんごジュース	1.8	2.5	
6 金	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	753	
	こやや豆腐のから揚げ	こややとうふ	しょうが	こむぎこ・さとう・でんぷん・あぶら	14	13	
	もやしのサラダ(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	25	22	
	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	2.5	2.8	
9 月	小魚&いもけんぴ		いわし	さつまいも・さとう・あぶら・みずあめ			
	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	765	
	県産さばのから揚げ	さば	ねぶかねぎ	でんぷん・あぶら・ごま・ごまあぶら さとう	16	16	
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき・だいず・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	さとう・ごまあぶら	28	25	
10 火	豚汁	ぶたにく・とうふ・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	2.2	2.5	
	角食パン			パン			
	チョコクリーム			チョコクリーム	626	750	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18	
	かぼちゃオムレツ	たまご・とりにく	かぼちゃ	でんぷん・あぶら・さとう	35	34	
11 水	えだまめのソテー		えだまめ・にんじん・きピーマン	あぶら・バター	2.4	2.8	
	ポトフ	とりにく・ウインナー	たまねぎ・キャベツ・にんじん・セロリ	あぶら・じゃがいも			
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ			
	夏野菜カレー	ぶたにく・だっしふんにゅう	にんにく・しょうが・かぼちゃ・なす・たまねぎ にんじん・えだまめ・トマト・りんご	あぶら・ルウ 	650	806	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12	12	
12 木	野菜サラダ(ドレッシング)		とうもろこし・キャベツ・きゅうり		27	25	
	福神漬		だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが しそ	さとう	2.6	3.2	
	冷凍パイ		パイ				
	十五夜こんだて						
	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			634	780		
さといものそぼろ煮	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・れんこん・グリーンピース しょうが	さといも・あぶら・さとう・でんぷん	12	12		
きゅうり漬		きゅうり	さとう	26	24		
みそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	キャベツ・ねぶかねぎ		2.1	2.5		
十五夜デザート			じゅうごやゼリー				

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	玄米入りロールパン			パン・げんまい・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			657	852
	ポークビーンズ	だいず・ベーコン・ぶたにく だっしふんにゅう	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	あぶら・さとう・じゃがいも	15	15
	フライドポテト			あぶら・じゃがいも	31	29
	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		2.5	3.3
金						
17	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	タコライス	ぶたにく・ウィンナー	たまねぎ・とうもろこし・トマト	さとう・あぶら	613	772
	スライスチーズ	チーズ			18	17
	塩もみ野菜		キャベツ・あかピーマン・きピーマン		31	28
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3	3.0
火	冬瓜とアーサのスープ	あおさ・とうふ	とうがん・にんじん			
🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 たべっぴーの日本全国たべものの旅 今月は長野県の「おやき」 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌						
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	822
	豚肉とこんにゃくの角煮	ぶたにく・うすらたまご	こんにゃく・しょうが	さとう	16	15
	おやき	みそ	のさわな・だいこん・キャベツ	あぶら・さとう・こむぎこ	27	26
	きのこのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・えのきたけ・しめじ・ねぶかねぎ		2.2	2.8
水	りんごゼリー			りんごゼリー		
🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 *** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) *** 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌						
19	角食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			616	749
	チキンカツ	とりにく・こなチーズ	バジル・パセリ	こむぎこ・パンこ・こめこ・でんぷん	18	18
	大根サラダ(ドレッシング)		だいこん・にんじん・きゅうり	ドレッシング	34	33
	コーンポタージュ	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ	あぶら・じゃがいも・ルウ	2.3	2.9
木						
🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 ごてんばこめこの日 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌						
20	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	799
	あじの開きから揚げ	あじ		あぶら	16	16
	ゴーヤチャンプルー	ソーセージ・たまご・とうふ	ゴーヤ・もやし	あぶら	33	31
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ	じゃがいも	2.6	3.5
金						
24	アーモンドトースト			パン・アーモンド・さとう・マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			625	751
	ラビオリのトマト煮	とりにく・ベーコン・ぶたにく こなチーズ	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・さとう・じゃがいも あぶら	16	16
	えだまめとコーンのソテー		あかピーマン・えだまめ・とうもろこし	あぶら	35	34
	乳酸菌飲料	にゅうさんきんいんりょう			2.1	3.1
火						
25	りんごチップロールパン			りんご		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			635	853
	ミートボールのケチャップがらめ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	パンこ・でんぷん・さとう・あぶら	15	15
	きゅうりとコーンのサラダ(ドレッシング)		きゅうり・にんじん・とうもろこし	ドレッシング	31	29
	きのこポタージュ	ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしふんにゅう	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・しめじ パセリ	じゃがいも・あぶら・ルウ	2.8	4.3
水	巨峰ゼリー			きよほうゼリー		
26	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			699	877
	さんまのかば焼き	さんま		でんぷん・あぶら・さとう	14	13
	ゆで干し大根の炒め煮	まぐろあぶらづけ・こんぶ	ゆでほしだいこん・にんじん・さやいんげん	あぶら・さとう	31	30
	さつまい	ぶたにく・みそ	ごぼう・こんにゃく・にんじん・ねぶかねぎ	あぶら・さつまいも	2.6	3.1
木						
27	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	親子煮	とりにく・たまご・なるとまき	たまねぎ・にんじん・たけのこ・グリーンピース しいたけ	あぶら・でんぷん・さとう	683	874
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	さといもコロッケ	とりにく	たまねぎ・とうもろこし・にんじん	さといも・さとう・じゃがいも・あぶら パンこ・こめこ・こむぎこ	29	27
	おかかたくあん	かつおぶし	たくあん	ごまあぶら	2.9	3.6
金						
30	中華めん			ちゅうかめん		
	ちゃんぽんスープ	ぶたにく・やきぶた・いか・えび かまぼこ	キャベツ・にんじん・もやし・たまねぎ にんにく・しょうが	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	609	779
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20	20
	肉しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ・しょうが	パンこ・でんぷん・こむぎこ・さとう	27	25
	青菜炒め	ハム	チンゲンサイ・にんじん・たけのこ・エリンギ にんにく	あぶら	2.9	3.7
月						

※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「じゃがいものみそ汁」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。
 ※8月までの実施回数 原里小・66回、玉穂小・67回、御殿場小・69回、印野小・67回、原里中・68回、西中・68回

 毎月19日は ごてんば 食育の日	基準量	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) しほう(%) 食塩(g)	650 13~20 20~30 2.0	830 13~20 20~30 2.5
--	-----	--	------------------------------	------------------------------