



# 2019年度 5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<br>曜日                                   | こんだて  | おもに体をつくる<br>もとなる食べ物          | おもに体の調子を整える<br>もとなる食べ物                | おもにエネルギーの<br>もとなる食べ物      | 栄養価 |     |
|---|---|------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|-----|-----|
|   |   |                              |                                       |                           | 小学校 | 中学校 |
| 7   | 角食パン  |                              |                                       | パン                        |     |     |
|   | ピーナツクリーム  |                              |                                       | ピーナツクリーム                  | 684 | 828 |
|   | ぎゅうにゅう <small>小 2こ<br/>中 3こ</small>                                 | ぎゅうにゅう                       |                                       |                           | 18  | 18  |
|   | 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                        | さとう・パンこ・でんぷん・あぶら          | 39  | 37  |
|   | パンネのソテー   | まぐろあぶらづけ                     | たまねぎ・あかピーマン・きピーマン<br>にんにく             | オリーブゆ・マカロニ                | 2.9 | 3.6 |
| 火   | うすら卵と野菜のスープ   | ベーコン・うすらたまご                  | キャベツ・にんじん・たまねぎ・セロリ                    | あぶら                       |     |     |
| 8   | 横割りロールパン  |                              |                                       | パン                        |     |     |
|   | 白身魚フライ  | たら                           |                                       | パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら         | 633 | 807 |
|   | ポイルキャベツ   |                              | キャベツ                                  |                           | 17  | 17  |
|   | タルタルソース   |                              |                                       | タルタルソース                   | 36  | 33  |
|   | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう                       |                                       |                           | 2.2 | 3.1 |
| 水   | グリーンピースポタージュ  | ハム・ぎゅうにゅう<br>だっしふんにゅう・なまクリーム | たまねぎ・グリーンピース                          | あぶら・じゃがいも・ルウ              |     |     |
| 9   | 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 | 793 |
|   | 照り焼きハンバーグ   | ぶたにく・とりにく・とうふ                | れんこん・たまねぎ・にんじん・えのき<br>ほうれんそう・しょうが     | こめこパンこ・さとう・あぶら<br>でんぷん・こま | 14  | 14  |
|   | 五目煮豆  | だいず・とりにく                     | にんじん・ごぼう・こんにゃく<br>さやいんげん              | あぶら・さとう                   | 26  | 25  |
|   | 新じゃがのみそ汁  | あぶらあげ・わかめ・みそ                 | たまねぎ・ねぶかねぎ                            | じゃがいも                     | 2   | 2.6 |
| 木   | アーモンド小魚(中学のみ)   | いわし                          |                                       | アーモンド・さとう・こま              |     |     |
| 10  | ごてんばコシヒカリごはん  |                              |                                       | こめ                        |     |     |
|   | ビビンバ(肉の炒め煮)   | ぶたにく・みそ                      | ぜんまい・にんにく・ねぶかねぎ                       | さとう・あぶら                   | 619 | 766 |
|   | ビビンバ(ナムル)   |                              | だいずもやし・こまつな・にんじん                      | さとう・こまあぶら・こま              | 17  | 16  |
|   | ビビンバ(きんし卵)  | たまご                          |                                       | あぶら・さとう・でんぷん              | 28  | 25  |
|   | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう                       |                                       |                           | 2.4 | 2.9 |
| 金   | ワンタンスープ   | やきぶた・ぶたにく・みそ                 | にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ<br>キャベツ・しょうが・しいたけ     | あぶら・さとう・でんぷん<br>こむぎこ      |     |     |
| 13  | うどん   |                              |                                       | うどん                       |     |     |
|   | 山菜つけ汁   | ぶたにく・かまぼこ・あぶらあげ<br>うすらたまご    | にんじん・ねぶかねぎ・しいたけ<br>なめこ・わらび・たけのこ・しめじ   | あぶら                       | 592 | 736 |
|   | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう                       |                                       |                           | 19  | 16  |
|   | 黒はんぺんのお茶揚げ  | くろはんぺん・たまご                   | せんちゃ                                  | こむぎこ・あぶら                  | 33  | 29  |
|   | 春キャベツの磯和え   | のり                           | ほうれんそう・キャベツ・にんじん                      | さとう                       | 2.5 | 3.0 |
| 月   |   |                              |                                       |                           |     |     |
| 14  | 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                       |                                       |                           | 618 | 807 |
|   | とり肉と野菜のオイスターソース   | とりにく                         | にんにく・にんじん・たまねぎ<br>チンゲンサイ              | あぶら                       | 17  | 16  |
|   | えびしゅうまい <small>2こ</small>   | えび・たら                        | たまねぎ                                  | こむぎこ・さとう・あぶら<br>パンこ・でんぷん  | 28  | 26  |
|   | サンラータン  | ぶたにく・たまご                     | だいこん・にんじん・ねぶかねぎ                       | こまあぶら・でんぷん                | 1.9 | 2.7 |
| 火   |   |                              |                                       |                           |     |     |
| <b>たべっぴーの日本全国たべものの旅 今月は北海道の「ザンギ」「三平汁」</b> |   |                              |                                       |                           |     |     |
| 15  | 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                       |                                       |                           | 653 | 823 |
|   | とりザンギ   | とりにく                         | にんにく・しょうが                             | でんぷん・こむぎこ・あぶら             | 16  | 15  |
|   | アスパラガスのごま酢和え  |                              | もやし・アスパラガス・にんじん                       | さとう・こま                    | 30  | 29  |
|   | 三平汁   | さけ                           | だいこん・にんじん・ねぶかねぎ・ごぼう                   | じゃがいも                     | 1.6 | 2.0 |
| 水   |   |                              |                                       |                           |     |     |
| 16  | 揚げパン <small>5,6年と中学生は、<br/>あげパンの他に<br/>ロールパンがもう<br/>1本つきます。</small> |                              |                                       | パン・きびさとう・あぶら              |     |     |
|   | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう                       |                                       |                           | 630 | 863 |
|   | チリコンカン  | ぶたにく・しろいんげんまめ<br>あかいんげんまめ    | にんにく・にんじん・たまねぎ・トマト<br>マッシュルーム・グリーンピース | あぶら・さとう                   | 15  | 15  |
|   | コーンサラダ  |                              | とうもろこし・キャベツ・にんじん                      | あぶら・さとう                   | 33  | 30  |
|   | ヨーグルト   | ヨーグルト                        |                                       |                           | 2.1 | 3.2 |
| 木   |   |                              |                                       |                           |     |     |
| <b>ごてんばこめこの日 ~新元号お祝いこんだて~</b>             |   |                              |                                       |                           |     |     |
| 17  | 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                       |                                       |                           | 608 | 749 |
|   | あじのスタミナ焼き   | あじ                           | りんご・にんにく                              | さとう・こまあぶら                 | 20  | 20  |
|   | たけのこの土佐煮  | ぶたにく・かつおぶし                   | たけのこ・にんじん                             | さとう・あぶら                   | 22  | 20  |
|   | いものこ汁   | とりにく・とうふ・みそ                  | にんじん・だいこん<br>ねぶかねぎ・こんにゃく              | さといも・あぶら                  | 1.8 | 2.1 |
| 金   | 新元号お祝いデザート  |                              |                                       | おいわいゼリー                   |     |     |

