



令和4年度 4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 もともになる食べ物	おもに体の調子を整える もともになる食べ物	おもにエネルギーの もともになる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
11 月	ソフト麺			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 トマト・にんにく・しょうが・パセリ	ルウ・オリーブゆ	630	755
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	14
	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	30	27
	いちごムース 			いちごムース	2.7	3.4
12 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			605	750
	菜の花の玉子焼き	たまご・だいす	なのはな 	さとう・マーガリン・あぶら	15	15
	ひじきと大豆の炒め煮	だいす・あぶらあげ・ひじき	にんじん・さやいんげん	ごまあぶら・さとう	27	24
	根菜ごまみそ汁	とりにく・とうふ・みそ	にんじん・ごぼう・だいこん・ねぶかねぎ	さといも・ごま・あぶら	2.2	2.7
13 水	でこぼん		でこぼん			
	麦ごはん 			こめ・むぎ		
	ボークカレー	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 にんにく・しょうが・りんご	じゃがいも・ルウ・あぶら	643	802
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	13
	枝豆とコーンのソテー		えだまめ・とうもろこし・にんじん	あぶら	23	21
14 木	福神漬け		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しそ・しょうが	さとう	2.4	3.1
	角食パン			パン		
	チョコクリーム			チョコクリーム	646	818
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	14
	ラビオリのトマト煮	ベーコン・とりにく・ぶたにく こなチーズ	キャベツ・たまねぎ・マッシュルーム トマト・にんにく・パセリ	こむぎこ・パンこ・さとう・あぶら	37	37
15 金	野菜メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・とうもろこし キャベツ・ほうれんそう	でんぶん・こむぎこ・パンこ・さとう あぶら	2.7	3.6
	ブロッコリーとウィンナーのソテー	ウィンナー	にんじん・ブロッコリー	オリーブゆ		
	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			620	802
	さばのみそ煮	さば・みそ		さとう・でんぶん	16	16
18 月	五目きんぴら	ぶたにく	ごぼう・にんじん・さやいんげん こんにゃく	ごま・さとう・ごまあぶら	30	28
	若竹汁	わかめ・とうふ・かまぼこ	たけのこ・にんじん 		2.1	2.6
	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			611	797
	チンジャオロース	ぶたにく	たけのこ・あおピーマン・あかピーマン にんにく・しょうが	でんぶん・さとう・ねぎあぶら あぶら	19	18
19 火	えびしゅうまい 2こ	えび・たら	たまねぎ	こむぎこ・パンこ・でんぶん みずあめ・さとう・あぶら	26	24
	豆腐のネギ塩スープ	とりにく・とうふ・なると	キャベツ・ねぶかねぎ	ねぎあぶら	2.1	3.0
	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			611	797
	山食パン			パン		
20 水	マーマレードジャム			マーマレードジャム 	610	781
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	チキンピーズ	だいす・とりにく・だっしふんにゅう	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース	さとう・あぶら	33	31
	ダイスチーズオムレツ	たまご・チーズ	にんじん・たまねぎ	でんぶん・さとう・あぶら	2.8	3.4
	もやしのガーリックソテー	ベーコン	こまつな・もやし・にんじん・にんにく	オリーブゆ		
入学(にゅうがく) 進級(しんきゅう) お祝いこんだて						
20 水	赤飯(ごま塩)	あずき		もちごめ・こめ・ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			713	850
	とりのから揚げ 小 1こ 中 2こ	とりにく	にんにく・しょうが	こむぎこ・でんぶん・あぶら 	15	14
	煮びたし	あぶらあげ・はながつお	はくさい・こまつな・にんじん		35	33
	紅白すまし	とうふ・はんぺん	にんじん・しめじ・みつば		2.1	2.5
20 水	お祝いデザート 			おいおいデザート		

日 曜	こんだて	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーの	栄養価	
		もとなる食べ物	もとなる食べ物	もとなる食べ物	小学校	中学校
21	 ごはん					
	三色ツナそば	まぐろあぶらづけ・たまご	にんじん・グリーンピース・しょうが	でんぶん・さとう・あぶら	667	854
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	富士山コロッケ	ぶたにく・とりにく	たまねぎ	じゃがいも・こむぎこ・パンこ みずあめ・でんぶん・さとう・あぶら	31	30
	豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう ねぶかねぎ・こんにゃく	さといも・あぶら	2.1	2.7
木						
22	丸型横割りパン			パン		
	白身魚のフライ（ソース）	たら・だいずこ		パンこ・でんぶん	639	826
	ポイルキャベツ		キャベツ		15	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31	28
	コーンポタージュ	ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしぶんにゅう	とうもろこし・にんじん・たまねぎ パセリ	じゃがいも・さとう・あぶら	2.5	3.3
金	プリン		プリン			
25	うどん			めん		
	山菜つけ汁	ぶたにく・かまぼこ・あぶらあげ うずらたまご	にんじん・ねぶかねぎ・しいたけ・わらび だけのこ・しめじ・なめこ	あぶら	617	749
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ・アオサ		でんぶん・こむぎこ・さとう・あぶら	31	29
	キャベツのゆかり和え		キャベツ・きゅうり・にんじん・しそ	さとう	3.2	3.9
月	さくらゼリー		さくらゼリー			
26	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			608	748
	さわらの照り焼き	さわら			16	15
	切干大根のふくめ煮	さつまあげ	だいこん・にんじん・さやいんげん しいたけ	さとう・あぶら	24	22
	豆腐とたまねぎのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ		2.3	2.7
火	ととやき		ととやき			
27	ごはん			こめ		
	中華丼の具	ぶたにく・いか・うずらたまご なると	はくさい・たまねぎ・にんじん・だけのこ きくらげ・しょうが	でんぶん・あぶら	685	884
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	12
	春巻き	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しいたけ しょうが	はるさめ・でんぶん・こむぎこ こめこ・こなあめ・さとう・あぶら	34	33
	きゅうりとわかめの和え物	わかめ	きゅうり	ごま・さとう・ごまあぶら	2.1	2.5
水						
28	うずまき型パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			651	838
	手作りチキングラタン	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしぶんにゅう・チーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム パセリ	マカロニ・バター・ルウ・あぶら	16	16
	キャベツソテー	ベーコン	キャベツ・にんじん	あぶら	35	32
	フルーツのゼリー和え		みかん・パイナップル・もも	カクテルゼリー	1.9	2.7
木						

※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。

※21日の「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。

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