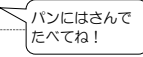


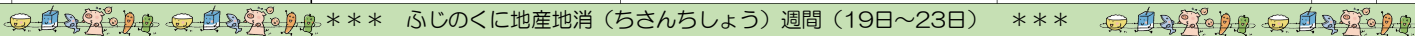
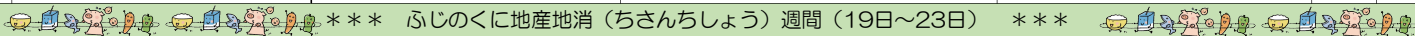
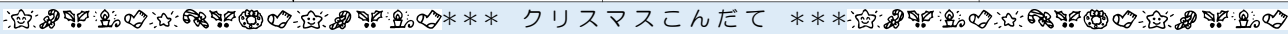
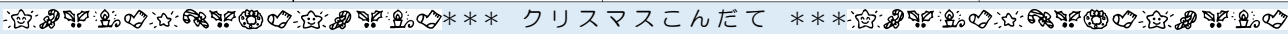


令和7年度 12月分 学校給食予定献立表



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 もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
1 月	中華めん			ちゅうかめん		
	みそラーメンスープ	ぶたにく・やきぶた・みそ・なると	キャベツ・にんじん・にんにく・しょうが ねぶかねぎ・とうもろこし	あぶら・バター	614	763
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	焼きぎょうざ 	とりにく・ぶたにく・だいすこ	キャベツ・たまねぎ・にら	こむぎこ・もちごめこ・ごまあぶら さとう・でんぶん・あぶら	26	24
	フルーツ杏仁		パイン・おうとう	あんにんどうふ	2.6	3.4
*** たべっピーの本の世界へようこそ～「こまったさんのカレーライス」より こまったさんのいかカレー～ ***						
2 火	ごはん			こめ	669	855
	こまったさんのいかカレー	ぶたにく・いか・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース しょうが・にんにく・りんご	じゃがいも・あぶら・ルウ	15	14
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31	30
	ほうれん草オムレツ	たまご 	ほうれんそう	でんぶん・あぶら	2.8	3.5
	コロコロソテー	ハム	とうもろこし・えだまめ・にんじん	あぶら 		
3 水	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			592	741
	あじの南蛮漬け	あじ	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	でんぶん・あぶら・さとう	17	17
	茎わかめのきんぴら	とりにく・さつまあげ・くきわかめ	ごぼう・にんじん	あぶら・さとう	26	24
	白菜と厚揚げのみそ汁	あつあげ・みそ	にんじん・はくさい	さといも	2.6	3.2
4 木	タコスドック					
	・背割りロールパン			パン	558	731
	・タコスの具	ぶたにく・ウィンナー	たまねぎ・あかピーマン・きピーマン トマト・とうもろこし	さとう・あぶら	22	21
	・粉チーズ	こなチーズ			35	31
	・塩もみキャベツ		キャベツ 		2.5	3.4
5 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	カルデボヨ（メキシコ風スープ）	とりにく・ひよこまめ	にんじん・たまねぎ・にんにく	じゃがいも・あぶら		
	ごはん			こめ	598	741
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	肉みそおでん	とりにく・ちくわ・がんも・みそ	だいこん・にんじん・こんにゃく・はねぎ しょうが	さといも・あぶら・さとう	16	15
8 月	ピリカラきゅうり		きゅうり・にんじん	さとう・ごまあぶら	25	22
	りんご		りんご		2.7	3.3
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			639	799
	ぶりのみそ漬けフライ	ぶり・みそ		パンこ・こむぎこ・さとう・みずあめ あぶら	16	15
9 火	里芋のそぼろ煮	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・れんこん・えだまめ しょうが	さといも・さとう・あぶら・でんぶん	29	27
	かきたま汁	たまご・とうふ	にんじん・えのきたけ・ねぶかねぎ	でんぶん	1.5	1.8
	食パン/キャラメルクリーム			パン/キャラメルクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			638	793
	チーズのせチキンのオープン焼き	とりにく・チーズ	あかピーマン・パセリ	パンこ・さとう・あぶら・でんぶん	18	17
10 水	ペンネ・アラビアータ	ベーコン	たまねぎ・トマト・にんにく	ペンネ・さとう・オリーブゆ	36	36
	ほかほか野菜スープ	ウィンナー	だいこん・にんじん・キャベツ・しょうが さやいんげん	あぶら	2.8	3.5
	ハンバーガー					
	・バーガーパン 			パン	601	793
	・ハンバーグBBQソースがけ	とりにく・ぶたにく	りんご・しょうが・にんにく・たまねぎ レモン・トマト	さとう・あぶら・でんぶん	20	18
11 木	・野菜ソテー 		キャベツ・にんじん 	あぶら	38	35
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.0	3.6
	シーフードチャウダー	まぐろ・いか・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 パセリ	じゃがいも・ルウ・あぶら		
	ごはん			こめ	631	807
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
木	キャベツ入りメンチカツ/中濃ソース	ぶたにく・とりにく	キャベツ	パンこ・こむぎこ・でんぶん・さとう あぶら	18	18
	五目煮豆	とりにく・だいす・こんぶ	にんじん・こんにゃく・さやいんげん	さとう・あぶら	33	30
	生姜入りあったか豚汁	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 しょうが	さといも・あぶら	2.1	2.6

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養価													
					小学校	中学校												
12 金	ごはん			こめ														
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			621	753												
	麻婆大根	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	たけのこ・たまねぎ・にんじん・だいこん しいたけ・ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	さとう・あぶら・ごまあぶら でんぶん	16	15												
	海鮮シュウマイ 2こ	いか・えび・かに・たら・エソ かにふうみかまぼこ・たまご だいすこ	たまねぎ・キャベツ	パンこ・こむぎこ・さとう・あぶら でんぶん	29	26												
	もやしとにらの生姜炒め	ベーコン	もやし・にら・しょうが	ごまあぶら	2.4	2.8												
15 月	うどん			うどん														
	かぼちゃほうとう汁	ぶたにく・あぶらあげ・みそ	かぼちゃ・だいこん・にんじん・ごぼう ねぶかねぎ	あぶら	611	754												
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18												
	黒はんぺんお茶フライ	くろはんぺん	せんちゃ	パンこ・こむぎこ・あぶら・でんぶん	31	29												
	野菜のひじきあえ	ひじき	こまつな・キャベツ・にんじん・しそのみ	さとう・キヌア・あぶら・みずあめ	2.4	3.2												
16 火	たいやき			たいやき														
	ごはん			こめ														
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			613	768												
	豚キムチ	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ・はくさい しょうが・にんにく・りんご	さとう・でんぶん・あぶら	15	14												
	いかチヂミ	いか	キャベツ・にら	こむぎこ・こめこ・でんぶん さとう・あぶら	32	29												
17 水	はるさめスープ	ベーコン	もやし・にんじん・チンゲンサイ・たけのこ	はるさめ・あぶら	2.4	2.9												
	ごはん			こめ														
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			660	822												
	親子煮	とりにく・たまご・なると	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しいたけ	でんぶん・さとう・あぶら	18	17												
	じゃじゃ豆	だいす・ちりめんじゃこ		じゃがいも・でんぶん・あぶら さとう	28	25												
18 木	大根のさっぱりあえ		だいこん・にんじん・とうもろこし	ドレッシング	2.7	3.3												
	食パン/メイプルジャム			パン/メイプルジャム														
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			612	744												
	ブーティン風フライドポテト	チーズ		あぶら・でんぶん・じゃがいも・ルウ	15	15												
	サーモンのクリームスープ	しろさけ・ぎゅうにゅう なまクリーム・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー マッシュルーム	あぶら・ルウ	34	32												
19 金	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー	1.9	2.6												
	 *** ふじのくに地産地消（ちさんちしょう）週間（19日～23日） *** 																	
	ごはん			こめ	566	733												
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	18												
	塩さば	さば			31	30												
22 月	大根と豚肉の煮物	ぶたにく・さつまあげ・こんぶ	だいこん・にんじん・こんにゃく さやいんげん	さとう 	2.1	2.6												
	実だくさん汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・もやし・たまねぎ ねぶかねぎ	さといも														
	ごはん			こめ	676	841												
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15												
	とり肉とかぼちゃのゆずみそがらめ	とりにく・みそ	かぼちゃ・ゆず	でんぶん・あぶら・さとう 	29	29												
23 火	れんこんのごまドレあえ		れんこん・にんじん・きゅうり	さとう・ドレッシング	1.9	2.3												
	すいとん	ぶたにく・あぶらあげ	にんじん・だいこん・しめじ・ねぶかねぎ	すいとん・さといも														
	 *** クリスマスこんだて *** 																	
	ココア食パン			パン・ココア	653	781												
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	18												
23 火	フィレオチキン	とりにく		こむぎこ・パンこ・でんぶん あぶら	35	33												
	スターサラダ		キャベツ・あかピーマン	マカロニ・ドレッシング・オリーブゆ ノンエッグマヨネーズ	2.3	2.8												
	コーンポタージュ	ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ	ルウ														
	サンタさんのチョコケーキ			チョコレートケーキ 														
※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。				 毎月19日は ごてんば しゅくひくの日 ごてんばこめこ	<table><tr><td rowspan="4">基 準 量</td><td>エネルギー(kcal)</td><td>650</td><td>830</td></tr><tr><td>たんぱく質(%)</td><td>13～20</td><td>13～20</td></tr><tr><td>しぼう(%)</td><td>20～30</td><td>20～30</td></tr><tr><td>食塩(g)</td><td>2.0</td><td>2.5</td></tr></table>	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
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															