



令和5年度 6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	小学校	中学校	小学校	中学校
1 木	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					616	868	
	さばの香味だれかけ	さば		にんにく・しょうが・ねぎかねぎ		ごまあぶら・さとう	17	14	
	きんぴらごぼう	とりにく		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	25	31	
	かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ・みそ・わかめ		かぼちゃ・たまねぎ・えのき			2.4	2.8	
2 金	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	親子丼の具	とりにく・たまご・なると		たまねぎ・にんじん・だけのこと・えだまめ・しいたけ		あぶら・でんぷん・さとう	654	848	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					16	15	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ・アオサ				でんぷん・さとう・あぶら・ごむぎこ	30	29	
	野菜のゆかりあえ			キャベツ・きゅうり・にんじん・しそ			2.3	3.0	
5 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・パプリカ・パセリ・トマト		オリーブ油・あぶら・ルウ	655	788	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					16	16	
	かみかみポテト	だいず・かたくちいわし・ぎゅうにゅう				じゃがいも・でんぷん・あぶら・アーモンド さとう	27	25	
	青りんごゼリー					あおりんごゼリー	2.3	3.0	
6 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	790	
	ししゃもの南蛮漬汁	ししゃも		しょうが・にんにく・たまねぎ		でんぷん・あぶら・さとう	15	15	
	ツナとひじきのうま煮	ひじき・まぐろあぶらづけ		にんじん・にら		あぶら・さとう	30	28	
	豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・だいこん・ねぎかねぎ・ごぼう・こんにゃく		さといも・あぶら	2.6	3.2	
7 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					657	851	
	麻婆豆腐	ぶたにく・とうふ・みそ		にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・ねぎかねぎ しいたけ・だけのこと		あぶら・さとう・でんぷん・ねぎあぶら	17	16	
	えびシューマイ	えび・たら		たまねぎ		あぶら・パンこ・でんぷん・さとう・ごむぎこ	29	27	
	菱わかめの中華サラダ	くさわかめ		にんじん・もやし・きゅうり		さとう・あぶら・ごまあぶら	3.0	3.7	
8 木	黒糖食パン					パン・こくとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					627	744	
	揚げタコ焼き屋さん	たこ		キャベツ・ねぎ・しょうが		ごむぎこ・あげだま・さとう・あぶら	14	13	
	もやしのガーリックソテー	ベーコン		ごまつな・もやし・にんじん・にんにく		オリーブ油	36	35	
	ココロ野菜スープ	ウインナー		にんじん・たまねぎ・キャベツ		じゃがいも・あぶら	2.5	3.1	
	ソフトクリームヨーグルト	ソフトクリームヨーグルト							
9 金	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	かみかみ丼の具	ぶたにく・みそ		ごぼう・にんじん・しめじ・あおピーマン・こんにゃく		あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら・でんぷん	603	752	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					17	16	
	きゅうり漬け			きゅうり		さとう	26	24	
	いわしのつみれ汁	つみれ・みそ		だいこん・にんじん・ねぎかねぎ		さといも	2.8	3.4	
12 月	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	771	
	いわしのかば焼き	いわし				さとう・でんぷん・あぶら	15	14	
	大豆の磯煮	ひじき・あぶらあげ・だいず		にんじん・さやいんげん		さとう・ごまあぶら	26	24	
	すまし汁	とうふ・かまぼこ		にんじん・しめじ・みつば		ふ	2.4	2.8	
13 火	食パン					パン			
	県産ブルーベリージャム					ブルーベリージャム	640	764	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					15	15	
	とり肉のバーベキューソース	とりにく		にんにく・しょうが・りんご		さとう・でんぷん	29	28	
	大麦のミネストローネ	ベーコン・しろいんげんまめ・おおむぎ		にんにく・にんじん・たまねぎ・セロリ・トマト		オリーブ油・じゃがいも	2.6	3.1	
	フルーツのゼリーあえ			みかん・パイン・もも		ダイスゼリー			
14 水	*** 給食なし ***								
15 木	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					639	811	
	おろしハンバーグ	とりにく・ぶたにく		たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが・だいこん		さとう・でんぷん	16	16	
	にんじんしりしり	まぐろあぶらづけ・たまご		にんじん		あぶら・でんぷん	32	29	
	キャベツのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ		キャベツ・ねぎかねぎ			2.5	3.0	
16 金	ねじりパン					パン			
	コーヒーぎゅうにゅう	コーヒーぎゅうにゅう					638	843	
	かぼちゃひき肉フライ	ぶたにく		かぼちゃ・たまねぎ		さとう・でんぷん・パンこ・ごむぎこ・あぶら	11	12	
	パンネのソテー	ベーコン		たまねぎ・あおピーマン・とうもろこし・にんにく		マカロニ・オリーブ油	30	29	
	カレーポトフ	ウインナー		だいこん・キャベツ・にんじん・さやいんげん		じゃがいも・あぶら	2.7	3.6	

日 曜日	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	
		もともなる食べ物		もともなる食べ物		もともなる食べ物		小学校	中学校
*** ふじのくに産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***									
*** ふるさと給食週間(19日~23日) ***									
19	うどん					うどん			
	五目うどんのつゆ	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ		にんじん・ねぶかねぎ・しいたけ・ごぼう		あぶら		660	790
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						14	14
	枝豆のかき揚げ			たまねぎ・にんじん・えだまめ		ごむぎこ・あぶら		37	34
	野菜のごまあえ			こまつな・キャベツ・にんじん		さとう・ごま		2.6	3.1
月	丹那牛乳プリン					たんなぎゅうにゅうプリン			
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						622	776
	黒はんぺんのお茶揚げ	くろはんぺん	おちゃ			ごむぎこ・でんぷん・あぶら		16	15
	煮ひたし	あぶらあげ・はなかつお	キャベツ・こまつな・にんじん					30	27
	ピリ辛みそ汁	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん			あぶら・さといも		1.8	2.3
21	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	みずかけなぶりかけ	ちりめんじゃこ		みずかけな・しそ		ごま・さとう		629	762
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						18	17
	かつおの生姜煮	かつお		しょうが		さとう		23	20
	けんちん汁	とうふ		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・ごまあぶら		2.3	2.6
水	県産みかんのタルト					けんさんみかんのタルト			
22	丸型横割りパン					パン			
	ツナマヨ	まぐろ		たまねぎ		マヨネーズ		608	753
	焼き御殿場ハム	ハム						19	19
	野菜のソテー			キャベツ・あかピーマン・とうもろこし		オリーブゆ		35	33
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						2.9	4.1
木	とり肉のクリーム煮	とりにく・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・マッシュルーム・グリーンピース		あぶら・じゃがいも・ルウ			
ごてんばごめこの日									
23	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						651	803
	ヤンニョムチキン	とりにく		にんにく		でんぷん・あぶら・さとう・みずあめ		15	14
	もやしナムル			もやし・ほうれんそう・にんじん		さとう・ごまあぶら・ごま		31	29
	レタスとコーンの中華スープ	ベーコン・たまご		たまねぎ・しいたけ・レタス・にんじん・とうもろこし		でんぷん・さとう		1.6	1.9
26	麦ごはん					こめ・むぎ			
	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・かぼちゅ・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		696	855
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						12	12
	カリカリひよこ豆	ひよこめ				でんぷん・あぶら		29	27
	福神漬			だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが しそのは				2.6	3.2
27	食パン					パン			
	メイプルジャム					メイプルジャム		672	822
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						17	16
	とり肉のマスタード焼き	とりにく		パセリ		マヨネーズ		38	36
	さやいんげんのソテー	ウィンナー		にんじん・さやいんげん・とうもろこし				2.6	3.4
火	キャロットポタージュ	ベーコン・だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう なまクリーム		にんじん・たまねぎ・パセリ		じゃがいも・ルウ・あぶら			
28	背割りロールパン					パン			
	ウィンナーのピザソースかけ	ウィンナー		にんにく・パズル・トマト・マッシュルーム・たまねぎ		さとう・オリーブゆ		599	785
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						17	17
	ジャーマンポテト	ベーコン		たまねぎ・にんにく・パセリ		じゃがいも・あぶら		38	35
	キャベツとうすら卵のスープ	とりにく・うすらたまご		キャベツ・にんじん・セロリ		あぶら		3.2	4.1
29	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						637	787
	ホキと大豆のねぎだれあえ	ホキ・だいず		ねぶかねぎ・にんにく		でんぷん・あぶら・ごまあぶら・さとう		18	17
	野菜の磯あえ	のり		こまつな・もやし・にんじん		さとう		29	26
	豆腐と玉ねぎのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ		たまねぎ・ねぶかねぎ				2.5	2.8
木	型抜きチーズ	チーズ							
30	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	ピピンバ(肉の炒め煮)	ぶたにく・たまご・みそ		にんにく・ねぶかねぎ		さとう・あぶら		627	776
	ピピンバ(ナムル)			もやし・こまつな・にんじん		ドレッシング		17	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						29	26
	ワンタンスープ	やしぶた・ぶたにく・みそ		しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・しいたけ		ごむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら		2.5	3.1

※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。
 ※20日の「ピリ辛みそ汁」は、たく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。
 ※魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。
 ※5月までの実施回数 原里小・31回、玉穂小・33回、御殿場小・32回
 印野小・32回、原里中・33回、西中・32回

6月4日~6月10日は「歯と口の健康週間」です！
 今月の給食には、よくかんで食べてもらうように「かみかみメニュー」をとりいています。
 かみかみマークがついた太字のメニューが、「かみかみメニュー」です。
 よくかんで食べよう！


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

毎月19日は
ごてんば 食育の日
 6月8日
しょくいくげっかん
