



# 令和4年度 2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	背割りロールパン					パン				
	カリールスト	ウインナー				さとう		587	777	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						19	18	
	キャベツのソテー	ベーコン		キャベツ・とうもろこし		オリーブ油		38	35	
	豆と麦のスープ	とりにく・ひよこまめ		にんじん・たまねぎ・さやいんげん		おおむぎ・あぶら		2.8	3.8	
水										
<b>節分 (せつぶん) こんだて</b>										
2	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						619	763	
	五目厚焼き玉子	たまご・とりにく・もずく		にんじん・しいたけ・たけのこ		さとう・でんぷん・あぶら		16	15	
	ひじきの炒め煮	ひじき・ぶたにく・さつまあげ		にんじん・さやいんげん		さとう・あぶら		28	25	
	ごまみそ汁	あぶらあげ・みそ		だいこん・にんじん・ねぶかねぎ		さといも・さとう・ごま・あぶら		2.2	2.6	
木	福豆	だいず・えんどうまめ・あおこ				さとう・こむぎこ・でんぷん こくとう・あぶら				
3	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						600	747	
	ぶりの照り焼き	ぶり		しょうが		さとう		17	16	
	キャベツとコーンのあえもの			キャベツ・とうもろこし・こまつな		ドレッシング		31	28	
	かきたま汁	たまご・とうふ		えのきたけ・にんじん		でんぷん		1.4	1.6	
金										
6	うどん					うどん				
	おろしきのこつけ汁	ぶたにく・うすらのたまご・かまぼこ あぶらあげ		にんじん・ねぶかねぎ・なめこ・しめじ・だいこん				610	760	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						19	19	
	とり天	とりにく				こむぎこ・あぶら		37	35	
	もやし炒め			もやし・たまねぎ・あおピーマン		あぶら		2.1	2.7	
月										
7	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						655	815	
	さばのゆうあん焼き	さば		ゆず		さとう		16	16	
	五目煮豆	とりにく・たいず・こんぶ		にんじん・ごぼう・こんにやく・さやいんげん		さとう・あぶら		36	33	
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ		ねぶかねぎ				1.9	2.2	
火										
8	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	774	
	ヤンニョムチキン	とりにく		にんにく		でんぷん・さとう・アーモンド・あぶら みずあめ		15	14	
	青菜炒め	ベーコン		チンゲンサイ・キャベツ・もやし・にんにく		あぶら		32	29	
	わかめスープ	とうふ・わかめ・かまぼこ		にんじん・ねぶかねぎ				2.4	2.8	
水										
9	揚げパン (小学校)					パン・さとう・あぶら				
	メロンパン (中学校)					メロンパン		591	850	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	15	
	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		オリーブ油		40	35	
	マカロニのクリーム煮	とりにく・うすらのたまご・ぎゅうにゅう なまクリーム・だしゆにゅう・こなチーズ		たまねぎ・にんじん・はくさい		マカロニ・ルウ・あぶら		1.9	2.8	
木										
10	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	793	
	豚肉のスタミナ焼き	ぶたにく		たまねぎ・にんじん・あおピーマン にんにく・しょうが		さとう・あぶら・でんぷん		16	15	
	すいとん	とりにく・あぶらあげ		にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・しめじ		さといも・こむぎこ・でんぷん		24	22	
	いよかん			いよかん				1.7	1.8	
金										
<b>*** たべっぴの静岡食べものの旅～さくらごはん&amp;静岡おでん～ ***</b>										
13	さくらごはん					こめ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						676	760	
	静岡おでん	だし粉はおでんにかけてね!	とりにく・ちくわ・くろはんぺん かんもどき・うすらのたまご・こんぶ		だいこん・にんじん・こんにやく		さといも・さとう・あぶら		15	15
	だし粉		さば・いわし・あおのり					27	26	
	野菜の塩だれ和え			もやし・キャベツ・にんじん		ごま・ごまあぶら		3.3	3.9	
月	みかんクリーム大福					みかんクリームだいふく				
14	山食パン					パン				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						612	713	
	ハートのココロツケ	とりにく・ぶたにく		たまねぎ		じゃがいも・でんぷん・あぶら こむぎこ・パンこ・みずあめ・さとう		15	15	
	いんげんとコーンのソテー	バター		にんじん・さやいんげん・とうもろこし				34	33	
	ほかほか豆乳スープ	ベーコン・とうにゅう		はくさい・にんじん・しめじ・たまねぎ・しょうが				1.9	2.3	
火	チョコプリン					チョコプリン				

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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	
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					585	748		
	鮭の塩こうじ漬	さけ					19	19		
	大根と厚揚げの煮物	あつあげ		だいこん・こまつな		さとう	22	20		
	いものこ汁	ぶたにく・みそ		にんじん・ごぼう・しめじ・ねぶかねぎ こんにゃく		さといも	2.2	2.6		
*** ごてんば米コン最優秀献立 ***										
16	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					685	811		
	照り焼きハンバーグ	とりにく・ぶたにく		たまねぎ・トマト・しょうが・にんにく		こま・でんぷん・さとう	15	15		
	野菜サラダ			キャベツ・にんじん・とうもろこし		ドレッシング	30	30		
切り干し大根のクリーム煮	とりにく・なまクリーム・だっしふんにゅう ぎゅうにゅう・ベーコン		だいこん・たまねぎ・はくさい		ルウ・あぶら	2.0	2.3			
17	リンゴチップ入りロールパン			りんご		パン				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					648	794		
	ミラノ風チキンカツ	とりにく・こなチーズ		バジル・パセリ		パンこ・こむぎこ・こめこ・あぶら	19	18		
	ココロソテー	ハム		にんじん・さやいんげん・とうもろこし		あぶら	29	27		
	ラビオリのトマト煮	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・にんにく トマト・パセリ		こむぎこ・パンこ・あぶら	2.8	4.0		
*** ふじのくに産地産(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***										
20	中華めん					ちゅうかめん				
	麻婆めんスープ	ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこ ねぶかねぎ・にんにく・しょうが		さとう・でんぷん・あぶら・ねぎあぶら	659	829		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					17	17		
	コーンしゅうまい	たら・とうふ		たまねぎ・とうもろこし		パンこ・こむぎこ・でんぷん・さとう みずあめ	26	23		
フルーツ杏仁風プリン					フルーツあん・にんぷうプリン	2.4	2.9			
*** ごてんばこめの日 ***										
21	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					599	748		
	さわらのごまみそがけ	さわら・みそ		しょうが		さとう・でんぷん・こま	19	18		
	水掛菜ともやしの生姜炒め	ベーコン		みずかけな・もやし・しょうが		こまあぶら	28	25		
	みそちゃんこ汁	とりにく・とうふ・みそ		だいこん・はくさい・にんじん・ねぶかねぎ			2.6	3.2		
*** ふじっぴー給食 ***										
22	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					636	791		
	かつおと大豆の薬味ソース	かつお・だいす		ねぶかねぎ・にんにく		さとう・でんぷん・あぶら・こまあぶら	18	17		
	ベーコンともやしのソテー	ベーコン		もやし・にんじん・キャベツ		あぶら	28	26		
	レタスと卵の和風スープ	とりにく・たまご・かまぼこ		レタス・たまねぎ・にんじん		でんぷん・あぶら	1.8	2.0		
24	ごてんばコシヒカリごはん					こめ				
	ガバオライスの具	とりにく		たまねぎ・あかピーマン・きピーマン こまつな・にんにく・バジル		あぶら・でんぷん	715	893		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					14	13		
	春巻き	ぶたにく		たまねぎ・キャベツ・にんじん・しょうが しいたけ		こむぎこ・ほろさめ・でんぷん・こめこ さとう・あぶら	34	33		
フォースープ	ぶたにく		にんじん・もやし・ねぶかねぎ		こめ・でんぷん・あぶら	1.9	2.7			
27	ごてんばコシヒカリごはん					こめ				
	ビーフカレー	ぎゅうにく・だっしふんにゅう		たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・りんご グリーンピース		ルウ・じゃがいも・あぶら	661	806		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					12	12		
	カラフルソテー			キャベツ・あかピーマン・とうもろこし		オリーブゆ	27	25		
あまおうのクレープ					あまおうのクレープ	1.9	2.4			
28	角食パン					パン				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					599	752		
	チキンのハーブ焼き	とりにく		バジル・オレガノ		みずあめ・さとう	22	22		
	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・とうもろこし にんにく		マカロニ・オリーブゆ	33	32		
	ミネストローネ	とりにく・しろいんげんまめ		たまねぎ・にんじん・セロリ・トマト・にんにく パセリ		じゃがいも・でんぷん・あぶら	2.6	3.3		

※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。

※21日の「みそちゃんこ汁」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。

※魚には骨があります。よくかんで食べましょう。

※1月までの実施回数 原里小・・・157回、玉穂小・・・156回、御殿場小・・・156回  
印野小・・・154回、原里中・・・155回、西中・・・155回



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

