



令和4年度 3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
1	丸型横割りパン			パン		
	ヒレカツ	ぶたにく・だいすこ		でんぶん・パンこ・あぶら	589	771
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20	18
	キャベツソテー		キャベツ・にんじん・きピーマン	あぶら	38	36
	うすら卵と野菜のスープ	ベーコン・うすらたまご・だいす	にんじん・たまねぎ・パセリ・さやいんげん	じゃがいも	2.1	2.9
水						
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			606	759
	厚焼きたまご	たまご		さとう・あぶら・でんぶん	15	14
	こんぶの炒め煮	こんぶ・さつまあげ・あぶらあげ	にんじん・しいたけ・しょうが	あぶら・さとう	28	25
	豚汁	ぶたにく・みそ・あぶらあげ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・ごぼう こんにゃく	さといも	2.1	2.5
木						
ひなまつり献立						
3	ごてんばコシヒカリごはん/合わせ酢			こめ・さとう		
	五目寿司の具	うなぎ・たまご	にんじん・しいたけ・たけのこ・さやえんどう れんこん	さとう・あぶら・でんぶん	697	840
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	赤魚の西京焼き	あかうお・みそ		さとう	20	19
	さくらすまし	とうふ・かまぼこ	にんじん・しめじ・みつば		2.3	2.5
金	さくらもち			さくらもち		
6	中華めん			ちゅうかめん		
	サンマーメンスープ	ぶたにく・やきぶた・なると	にんにく・しょうが・にんじん・もやし キャベツ・ねぶかねぎ	でんぶん・ごまあぶら	613	752
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	19
	焼きぎょうざ	ぶたにく・とりにく・だいすこ	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	さとう・こむぎこ・あぶら でんぶん	26	24
	キムチあえ		さやいんげん・だいこん・にんじん・トマト にんにく・しょうが・りんご	みずあめ・さとう	3.0	3.6
月						
高校生による給食コンテスト優秀賞 沼津中央高等学校「静岡いっぱい！ボリューム満点給食」						
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			619	764
	とりの唐揚げみかんソース	とりにく	みかん・オレンジ	あぶら・さとう・でんぶん	18	17
	もやしのナムル		もやし・しめじ・にんじん	ごま・ごまあぶら・さとう	28	26
	ウインナーと野菜のみそ汁	ウインナー・みそ	キャベツ・にんじん・たまねぎ	あぶら	1.8	2.5
火	お茶豆	だいす	まっちゃ	きびとう		
8	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	スタミナ豚丼の具	ぶたにく・みそ・なると	しょうが・にんにく・たまねぎ・ごぼう こんにゃく・にんじん・ねぶかねぎ・りんご	さとう・あぶら	622	766
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	ひじき和え	ひじき	こまつな・キャベツ・にんじん・しそのみ	みずあめ・あぶら・キヌア	22	20
	いよかんゼリー			いよかんゼリー	1.9	2.3
水						

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
9 木	りんご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			610	767
	ハンバーグケチャップソースがけ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが・トマト	さとう	17	16
	小松菜とコーンのソテー		こまつな・とうもろこし・もやし	あぶら	31	29
	ベーコンとポテトのスープ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・パセリ	あぶら・じゃがいも	2.7	3.8
10 金	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			591	763
	さばのみそ煮	さば・みそ		でんぷん・さとう	15	15
	野菜ソテー	ハム	キャベツ・もやし	あぶら	28	27
	けんちん汁	あぶらあげ	だいこん・ごぼう・にんじん・こんにゃく ねぶかねぎ	さといも・こまあぶら	1.9	2.6
13 月	赤飯/ごま塩	あずき		こめ・もちごめ・ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			694	832
	エビフライ 2本	えび・だいすこ		パンこ・でんぷん・こむぎこ あぶら・さとう	14	14
	タルタルソース			タルタルソース	33	31
	キャベツのゆかりあえ		キャベツ・きゅうり・にんじん・しそ	さとう	2.1	2.4
14 火	かきたま汁	たまご・とうふ・なると	えのきたけ・にんじん・ねぶかねぎ	でんぷん		
	お祝いケーキ			お祝いケーキ		
	黒糖角食パン			パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			591	772
	とり肉のパーベキューソース	とりにく	りんご・しょうが・にんにく	さとう・あぶら・でんぷん	18	18
15 水	ブロccoliとウィンナーのソテー	ウィンナー	にんじん・ブロccoli	バター	34	35
	ミネストローネ		たまねぎ・セロリ・にんじん・にんにく トマト・パセリ	マカロニ・じゃがいも	2.8	4.0
	型抜きチーズ（中学のみ）	チーズ				
	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			601	752
16 木	いわしの竜田揚げ	いわし	しょうが	でんぷん・あぶら	15	15
	五目煮豆	だいず・こんぶ	にんじん・ごぼう・こんにゃく・さやいんげん	さとう・あぶら	27	25
	さといものみそ汁	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ	さといも	1.8	2.2
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	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・あぶら・ルウ	696	843
16 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	13
	ベーコンともやしのソテー	ベーコン	もやし・あかピーマン	オリーブゆ	27	25
	あまおうミルクヨーグルト	ヨーグルト	いちご		2.0	2.6

※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。

※15日の「さといものみそ汁」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。

※2月までの実施回数：原里小・・・174回、玉穂小・・・174回、御殿場小・・・173回、印野小・・・173回、原里中・・・173回、西中・・・174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



本年度の給食は、185回をもって終了します。ご協力ありがとうございました。新年度の給食は4月11日（火）からの予定です。

