



令和5年度 5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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
*** こどもの日こんだて ***									
1	ごはん	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		619	770
		だけのこすしの具	まぐろあぶらづけ		だけのこ・にんじん・しいたけ・さやえんどう	あぶら・さとう		14	13
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					24	21
		かつおカツ	かつお		たまねぎ・しょうが	パンこ・さとう・こむぎこ・あぶら		1.9	2.1
		すまし汁	とうふ・かまぼこ		にんじん・みつば				
月		かしわもち				かしわもち			
2		黒糖角食パン				パン・こくとう		615	753
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					19	19
		チキンのカレー焼き	とりにく		しょうが・パプリカ			31	30
		ベーコンとマカロニのソテー	ベーコン		たまねぎ・きピーマン・あかピーマン にんにく	マカロニ・オリーブゆ		2.3	3.0
火		豆と麦のスープ	ウィンナー・ひよこまめ		にんじん・たまねぎ・パセリ	あぶら・じゃがいも・おおむぎ			
8		中華めん				ちゅうかめん		639	764
		塩ラーメンスープ	ぶたにく・やきぶた		にんじん・キャベツ・だけのこ ねぶかねぎ・とうもろこし	あぶら・バター		17	17
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					30	27
		チヂミ	おから		にんじん・たまねぎ・にら・にんにく	こめこ・じゃがいも・でんぷん さとう・あぶら		2.9	3.4
月		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			
9	ごはん	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		659	822
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					15	14
		厚焼きたまご	たまご			さとう・あぶら・でんぷん		24	22
		おかかたくあん	かつおぶし		だいこん	さとう・ごまあぶら		3.1	3.7
	火		春野菜のうま煮	ぶたにく・さつまあげ・ちくわ		にんじん・たまねぎ・だけのこ こんにゃく・さやいんげん	あぶら・じゃがいも・さとう		
10	ごはん	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		608	756
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					17	16
		とり肉と大豆のねぎみそがけ	とりにく・だいず・みそ		ねぶかねぎ	でんぷん・あぶら・さとう		27	25
		キャベツのごま昆布あえ	しおこんぶ		キャベツ	ごま		1.6	2.0
水		けんちん汁	とうふ・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・ごまあぶら			
11		ナン				ナン		595	786
		ビーンズドライカレー	ぶたにく・ひよこまめ		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん あかピーマン・あかピーマン・りんご	あぶら・ルウ		15	15
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					32	29
		ABCスープ	ベーコン		たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト パセリ	マカロニ・あぶら		2.4	3.0
木		アセロラミルクゼリー				アセロラミルクゼリー			
12	ごはん	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		606	760
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					16	16
		いかの竜田揚げ	いか		しょうが	でんぷん・さとう・あぶら		27	24
		ピリカラこんにゃく	ぶたにく・さつまあげ		こんにゃく・にんじん・さやいんげん	あぶら・さとう		2.2	2.5
金		じゃがいものみそ汁	あぶらあげ・みそ		たまねぎ・えのき・ねぶかねぎ	じゃがいも			
15	ごはん	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		620	769
		キムタクごはんの具	ぶたにく		はくさい・たまねぎ・にんじん・りんご にんにく・しょうが・だいこん	あぶら・さとう		15	14
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					31	28
		揚げぎょうざ	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	でんぷん・さとう・ごまあぶら こむぎこ・あぶら		3.6	4.1
月		中華野菜スープ	とりにく		ちやし・にんじん・チンゲンサイ・きくらげ	あぶら・でんぷん			
16		山型食パン				パン		634	784
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					17	16
		ハンバーグ トマトソース	とりにく・ぶたにく		たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが マッシュルーム・パセリ	さとう・オリーブゆ		32	31
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん・もも・パイナップル	さとう		2.3	2.9
火		ポトフ	ウィンナー		たまねぎ・キャベツ・にんじん・セロリー	じゃがいも・あぶら			
17	ごはん	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		613	757
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					14	13
		梅入りささみフライ	とりにく・だっしるんにゅう		うめ	みずあめ・でんぷん・パンこ あぶら		27	26
		昆布の炒め煮	こんぶ・ぶたにく・さつまあげ		にんじん・しいたけ・しょうが さやいんげん	あぶら・さとう		2.5	2.9
水		豆乳だんご汁	たら・とうにゅう・とうふ あぶらあげ・みそ		だいこん・にんじん・ねぶかねぎ しょうが	あぶら・じゃがいも・でんぷん さとう			
18	ごはん	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		586	758
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					20	19
		あじのスタミナ焼き	あじ		りんご・にんにく	さとう・ごまあぶら		24	23
		茎わかめのきんぴら	ぶたにく・くわかめ・さつまあげ		ごぼう・にんじん	あぶら・さとう		2.6	3.2
		ごまみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・だいこん	さといも・ごま			
木		黒豆(中のみ)	くろまめ						

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
*** ふじのくに産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***									
19 金	バターロール型パン					パン		642	825
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						14	14
	ツナコロッケ	まぐろあぶらづけ		たまねぎ		じゃがいも・あぶら・さとう パンこ・こめこ・こむぎこ		39	36
	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・たまねぎ・にんじん		あぶら		2.3	3.3
22 月	豆乳プリンタルト					とうにゅうプリンタルト			
	うどん					うどん		613	749
	山菜つけ汁	ぶたにく・かまぼこ・あぶらあげ うすらたまご		にんじん・ねぶかねぎ・なめこ・わらび たけのこ・しめじ・しいたけ		あぶら		19	19
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						35	33
	ホキのお茶フライ	ホキ		おちゃ		こめこ・あぶら		2.4	3.0
いちごのムース					いちごのムース				
*** ごてんばこめの日 ***									
23 火	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		650	809
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	15
	さばの生姜醤油焼き	さば		しょうが				35	32
	五目煮豆	だいず・とりにく・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		2.1	2.6
24 水	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					
	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		617	754
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						18	17
	豚キムチ	ぶたにく		しょうが・たまねぎ・にんじん・はくさい りんご・にんにく・キャベツ		あぶら・さとう		25	23
25 木	ねぎみそパオズ	ぶたにく・みそ		ながねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら しょうが		こむぎこ・てんぷん こまあぶら・さとう		2.9	3.3
	はるさめスープ	とりにく		もやし・にんじん・チンゲンサイ		あぶら・はるさめ			
	お茶入り食パン			おちゃ		パン		636	785
26 金	あん&マーガリン					あん&マーガリン		19	19
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						35	34
	とり肉のハーブ焼き	とりにく		バジル・オレガノ		みずあめ・さとう・てんぷん		2.3	3.2
	キャベツのソテー			キャベツ・にんじん・とうもろこし		あぶら			
29 月	グリーンピースポターージュ	ハム・ぎゅうにゅう だっしふんにゅう・なまクリーム		たまねぎ・グリーンピース		あぶら・じゃがいも・ルウ			
	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		593	769
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						13	12
	野菜メンチカツ	ぶたにく		たまねぎ・とうもろこし・にんじん キャベツ・ほうれんそう		てんぷん・パンこ・こむぎこ さとう・あぶら		28	26
30 火	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・みずあめ		1.6	1.9
	豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・だいこん・ねぶかねぎ こんにゃく・ごぼう		さといも			
	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		598	747
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						14	14
31 水	キャベツ入りつくね	とりにく・かつおぶし		キャベツ・しょうが		てんぷん・さとう		28	26
	切り干し大根のハリハリあえ			きりほしだいこん・にんじん・きゅうり		ドレッシング		2.1	2.4
	いものこ汁	ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん・だいこん・ねぶかねぎ		さといも			
	角食パン					パン		653	781
31 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						19	19
	ボークビーンズ	だいず・ハム・だっしふんにゅう		にんじん・たまねぎ・グリーンピース		じゃがいも・あぶら・さとう		29	28
	ミラノ風チキンカツ	とりにく・こなチーズ		バジル・パセリ		こむぎこ・パンこ・こめこ・あぶら		3.0	3.6
	冷凍マンゴー			マンゴー					
31 水	丸型横割りパン					パン		612	816
	サーモンフライ	さけ				パンこ・こむぎこ・あぶら てんぷん		15	15
	タルタルソース					タルタルソース		41	36
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						2.4	3.3
	えだまめとコーンのソテー			にんじん・えだまめ・とうもろこし		あぶら			
ウインナーと野菜のスープ	ウインナー		にんじん・たまねぎ・パセリ		あぶら・じゃがいも				

※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。

※23日の「豆腐とたまねぎのみそ汁」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。

※魚には、骨があります。よく噛んで食べましょう。

※4月までの実施回数 原里小・12回、玉穂小・13回 御殿場小・14回
印野小・13回、原里中・14回、西中・14回

端午の節句と食べ物

<p>ちまき 中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。</p> <p>たけのこ 成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられる。</p>	<p>かじわもち あんこの入ったもちを船の葉でくんだもの。船の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。</p> <p>カツオ 初夏の時期でもあり、「勝負」にかけた縁起物として食べられる。</p>
--	---

基準量	エネルギー(kcal)	
		たんぱく質(%)
	しぼう(%)	20~30
	食塩(g)	2.0
		830

毎月19日は
**ごてんば
食育の日**

