



令和6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
2 月	中華めん			ちゅうかめん		
	豆乳担々めんスープ	ぶたにく・とうにゅう・みそ	ねぶかねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ チンゲンサイ・にんにく・しょうが	あぶら・ラー油・さとう・でんぶん ねりごま	630	808
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18
	えびシューマイ 2こ	えび・たら	たまねぎ	あぶら・パンこ・こむぎこ・でんぶん さとう・みずあめ	26	24
	フルーツ杏仁		もも・パイン	あんにととうふ	3.2	3.9
3 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	親子煮	とりにく・たまご・なると	たまねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ グリーンピース	あぶら・でんぶん・さとう	648	809
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	じゃじゃ豆	だいず・いわしのちぎよ		じゃがいも・でんぶん・あぶら さとう	28	25
	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	キヌア・さとう・みずあめ・あぶら	2.4	3.0
4 水	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ポークカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん グリーンピース・りんご	じゃがいも・あぶら・ルウ	647	808
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	13
	手づくりツナコーンパイ	まぐろ	とうもろこし・たまねぎ	パイシート・ノンエッグマヨネーズ	32	29
	オレンジ		オレンジ		2.2	2.8
5 木	食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			625	759
	タラのレモン風味	たら	あかピーマン・パセリ	さとう・でんぶん・あぶら	18	18
	ペンネ・アラビアータ		にんにく・たまねぎ・トマト	マカロニ・オリーブ油・さとう	34	32
	白菜のクリーム煮	ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム・だっしふんにゅう	たまねぎ・はくさい・にんじん マッシュルーム	じゃがいも・あぶら・ルウ	2.3	2.9
6 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			610	765
	油淋鶏	とりにく	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	でんぶん・さとう・あぶら ごまあぶら	17	16
	春雨サラダ		にんじん・もやし・きゅうり	はるさめ・さとう・ごまあぶら あぶら	31	28
	豆腐のトロトロ中華スープ	とうふ・なると	にんじん・キャベツ・えのき	ねぎあぶら・でんぶん	1.8	2.3
9 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			590	760
	さばのねぎみそがけ	さば・みそ	しょうが・ねぶかねぎ	さとう・でんぶん	14	19
	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	32	30
	かきたま汁	たまご・とうふ	えのき・にんじん	でんぶん	2.0	2.3
10 火	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			615	783
	スターコロッケ☆彗	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも・さとう・みずあめ パンこ・こむぎこ・でんぶん・あぶら	16	15
	ミックスベジタブル		にんじん・えだまめ・とうもろこし	あぶら	36	34
	冬野菜のシチュー	とりにく・ぎゅうにゅう だっしふんにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・かぶ・ブロッコリー	ルウ・あぶら	1.8	2.4
11 水	背割りロールパン パンにはさんでたべてね!			パン		
	ウインナーのピザソースがけ	ウインナー	にんにく・トマト・マッシュルーム・パジル たまねぎ	さとう・オリーブ油	559	744
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	18
	こふきいも		パセリ	じゃがいも	42	38
	肉団子と野菜のスープ煮	つくね	だいこん・キャベツ・にんじん さやいんげん		3.0	4.0
12 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			599	756
	麻婆大根	ぶたにく・とうふ・みそ	にんにく・しょうが・たけのこ・たまねぎ にんじん・しいたけ・だいこん・ねぶかねぎ	あぶら・ごまあぶら・さとう でんぶん	16	16
	ぎょうざ 2こ	とりにく・ぶたにく・だいずこ	キャベツ・たまねぎ・にら	こむぎこ・でんぶん・もちごめこ さとう・あぶら・ごまあぶら	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	2.6	3.2

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
13	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	納豆	なっとう 			632	821
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17
	厚焼き玉子	たまご		あぶら・さとう・でんぷん	31	29
	野菜の磯あえ	のり	ほうれんそう・もやし・にんじん	さとう	2.4	2.7
金	ほかほか豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	しょうが・だいこん・ねぶかねぎ・ごぼう	さといも・あぶら		
「たべっピーの本の世界へようこそ」 ルパン三世カリオストロの城より「ミートボールパスタ」						
16	ミートボールパスタ				708	862
	・ソフトめん 			ソフトめん 	15	15
	・ミートボールソース	ぶたにく・つくね・だいず	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム にんにく・しょうが・トマト・パセリ	オリーブゆ・ルウ・あぶら	29	27
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.8	3.6
	手づくりケーキサレ	ぎゅうにゅう・ウインナー・チーズ	ほうれんそう	ホットケーキミックス・あぶら		
月	フルーツのゼリーあえ		みかん・もも・パイナップル	みかんゼリー		
*** ごてんばごめこの日 ***						
17	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 			587	737
	あじの南蛮漬け	あじ	しょうが・にんにく・ねぶかねぎ	あぶら・でんぷん・さとう	18	17
	茎わかめのきんぴら	とりにく・くさわかめ・さつまあげ	ごぼう・にんじん	あぶら・さとう	28	25
	実だくさん汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・はくさい・はねぎ	さといも	2.8	3.4
火						
18	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 			615	769
	肉みそおでん	とりにく・ちくわ・がんも・みそ うすだまこ	しょうが・だいこん・にんじん・こんにゃく はねぎ	さといも・あぶら・さとう	16	15
	ピリ辛きゅうり		きゅうり・にんじん	さとう・ごまあぶら	27	24
	りんご		りんご 		2.7	3.3
水						
*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日～23日) ***						
*** クリスマスこんだて ***						
19	バターロールパン			パン・バター		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			618	816
	もみの木ハンバーグ	とりにく・ぶたにく 	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	でんぷん・さとう	14	14
	スターサラダ		キャベツ・きゅうり・あかピーマン	マカロニ・オリーブゆ・ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	40	39
	コーンポタージュ	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ	ルウ 	2.4	3.1
木	サンタさんのチョコケーキ			サンタさんのチョコケーキ		
*** 冬至の日こんだて ***						
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 			677	842
	とり肉と南瓜のゆすみそがらめ	とりにく・みそ 	かぼちゃ・ゆず 	でんぷん・あぶら・さとう	15	14
	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	29	26
	すいとん汁	ぶたにく・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・すいとん	1.9	2.2
金						

※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。

※17日の「実だくさん汁」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。

※11月までの実施回数 原里小・・・125回、玉穂小・・・125回、御殿場小・・・126回

印野小・・・125回、原里中・・・126回、西中・・・126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

幸運を呼び込む 冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。



冬休みを元気に過ごすためのポイント

★ こまめに手を洗う	★ 早寝・早起きを心がける	★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる 白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご
★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる	★ 適度に体を動かす	

ん のつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん) れんこん ぎんなん きんかん
にんじん かんてん うどん