

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
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			560	720
	つくねのねぎみそだれ	とりにく・みそ	キャベツ・しょうが・はねぎ	でんぷん・さとう	16	15
	つきこんにやくの炒り煮	ぶたにく・さつまあげ	こんにやく・にんじん・ごぼう さやいんげん	あぶら・ごまあぶら・さとう	27	25
	すまし汁	かまぼこ	にんじん・しめじ・みつば	ふ	3.0	3.4
月						
18	食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			586	712
	タンドリーチキン	とりにく・ヨーグルト	にんにく・しょうが		19	19
	キャベツとコーンのサラダ		キャベツ・こまつな・とうもろこし	あぶら・さとう	40	38
	ビーンズポタージュ	ウインナー・しろはなまめ ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしふんにゅう	だいこん・にんじん・たまねぎ・パセリ	あぶら・ルウ	2.2	2.7
火						

*** ふじのくに地産地消 (ちさんちしょう) 週間 (19日~23日) ***

ごてんばごめこの日&富士山献立						
19	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			670	847
	富士山コロケ	ぶたにく・とりにく	たまねぎ	じゃがいも・あぶら・さとう・パンこ こむぎこ・でんぷん・みずあめ	13	12
	チャノパーゼパスタ	ベーコン	にんにく・エリンギ・まいたけ・たまねぎ せんちや	スパゲッティ・オリーブゆ	31	31
	トマトスープ	ウインナー	キャベツ・にんじん・たまねぎ・トマト にんにく・パセリ	オリーブゆ	2.4	3.1
水	富士山ゼリー			ふじさんゼリー		

*** 市制70周年記念献立 ***

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			749	875
	とり肉のかりんとがらめ	とりにく		あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう	22	21
	水かけ菜のおかかあえ/かつおぶし	かつおぶし	はくさい・みずかけな・にんじん		31	29
	ゴテンバポークの豚汁	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぶかねぎ こんにやく	さといも・あぶら	2.0	2.3
木	ごてんばごめこのタルト			ごてんばごめこのタルト		

*** ふじっぴー給食 ***

21	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	かつおツナそぼろ	かつお・たまご	しょうが・にんじん・えだまめ	さとう・あぶら	576	720
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	18
	チンゲンサイの磯あえ	のり	チンゲンサイ・もやし・にんじん	さとう	30	27
	けんちん汁	とうふ・あぶらあげ	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぶかねぎ こんにやく	ごまあぶら・さといも	1.4	1.6
金						

25	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	770
	さばの塩こうじ焼き	さば			16	16
	とり大根	とりにく・さつまあげ・こんぶ	だいこん・にんじん・こんにやく さやいんげん	さとう	35	33
	白菜と油揚げのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	えのき・にんじん・はくさい・ねぶかねぎ	さといも	2.2	2.6
火						

26	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			609	774
	八宝菜	ぶたにく・なると・うすらたまご	はくさい・にんじん・たまねぎ・しょうが チンゲンサイ・たけのこ・しいたけ	あぶら・でんぷん	16	15
	焼きぎょうざ	とりにく・ぶたにく・だいすこ	キャベツ・たまねぎ・にら	あぶら・ごまあぶら・こむぎこ でんぷん・もちごめこ・さとう	31	28
	荳わかめの中華サラダ	くきわかめ	にんじん・もやし	さとう・あぶら・ごまあぶら	2.2	3.6
水						

27	ホットドック ・背割りロールパン			パン		
	・ウインナー ケチャップソースかけ	ウインナー		さとう	609	743
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	18
	ベーコンともやしのソテー	ベーコン	もやし・にんじん・さやいんげん	あぶら	31	38
	とり肉とポテトのスープ	とりにく・レンズまめ	にんじん・たまねぎ・パセリ	じゃがいも・あぶら	2.8	3.8
木						

高校生による給食コンテスト優秀賞 沼津市立沼津高等学校「ほっけり和食給食」						
28	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			575	719
	とり肉の照り焼き	とりにく		さとう	19	18
	ほうれん草のおひたし/かつおぶし	かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ・にんじん	さとう	32	29
	静岡野菜たっぷりみそ汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	チンゲンサイ・もやし・にんじん	あぶら	1.8	2.1
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する場合があります。アレルギー食材の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「ゴテンバポークの豚汁」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。
 ※1月までの実施回数 原里小・156回、玉穂小・156回、御殿場小・157回
 印野小・155回、原里中・156回、西中・156回

基礎量

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