



令和6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			
*** 八十八夜こんだて ***												
1	お茶入り食パン ぎゅうにゅう ホキのお茶フライ ウインナーと野菜のソテー グリーンピースポタージュ	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー ベーコン・ぎゅうにゅう だっしふんにゅう・なまクリーム	おちゃ おちゃ キャベツ・とうもろこし・あかピーマン たまねぎ・グリーンピース	パン こめこ・あぶら オリーブゆ あぶら・じゃがいも・ルウ	607	739	17	17	37	34	2.8	3.4
*** こどもの日こんだて ***												
2	ごてんばコシヒカリごはん たけのこ寿司の具 ぎゅうにゅう かぶとハンバーグ すまし汁 カスタードどら焼き	まぐろあぶらづけ ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく とうふ・かまぼこ	たけのこ・にんじん・しいたけ・さやえんどう たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが にんじん・みつば	こめ あぶら・さとう さとう・でんふん さとう・ごまあぶら カスタードどら焼き	612	783	15	15	27	25	1.9	2.2
7	ごてんばコシヒカリごはん チキンカレー ぎゅうにゅう 大根サラダ 白ごまプリン	とりにく・だっしふんにゅう ぎゅうにゅう だいこん・とうもろこし・きゅうり	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 にんじん・みつば	じゃがいも・あぶら・ルウ ドレッシング しろごまプリン	593	752	15	14	28	24	2.0	2.5
8	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう さばのおろしそ風味 ひじきと大豆の炒め煮 豚汁	ぎゅうにゅう さば ひじき・あぶらあげ・だいず ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん にんじん・さやいんげん にんじん・はくさい・ねぶかねぎ・ごぼう こんにゃく	こめ さとう・ごまあぶら さとも・ごまあぶら	581	748	20	19	34	29	2.9	3.3
9	バターロール型パン ぎゅうにゅう ツナとポテトのグラタン トマトとたまごのスープ ジュースオレンジ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ・ぎゅうにゅう だっしふんにゅう・なまクリーム・チーズ ベーコン・たまご	たまねぎ・マッシュルーム・パセリ キャベツ・にんじん・トマト・にんにく ジュースオレンジ	パン パンこ・じゃがいも・あぶら ルウ・バター オリーブゆ	577	761	19	19	39	36	2.8	3.7
10	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 春野菜のうま煮 厚焼き玉子 大根の浅漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく・さつまあげ・ちくわ たまご こんぶ	にんじん・たまねぎ・たけのこ・こんにゃく さやいんげん だいこん・こまつな	こめ じゃがいも・あぶら・さとう さとう・あぶら・でんふん さとう	587	757	16	15	27	24	2.3	2.8
13	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 揚げ出し豆腐の肉みそがけ つきこんにゃくの炒り煮 かきたま汁	ぎゅうにゅう とうふ・とりにく・みそ さつまあげ たまご	しょうが・はねぎ こんにゃく・にんじん・れんこん さやいんげん にんじん・ねぶかねぎ・えのき	あぶら・でんふん・さとう あぶら・さとう・ごまあぶら でんふん	562	733	17	16	26	23	2.9	3.3
14	食パン/みかんジャム ぎゅうにゅう クリームシチュー ミートボール ココロソテー	ぎゅうにゅう とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしふんにゅう とりにく ハム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース マッシュルーム たまねぎ・にんにく・しょうが・トマト とうもろこし・えだまめ・あかピーマン	パン/みかんジャム じゃがいも・ルウ・あぶら あぶら・でんふん・さとう あぶら	634	805	18	18	32	32	2.6	3.1
15	ごてんばコシヒカリごはん キムタクごはんの具 ぎゅうにゅう チヂミ ワンタンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ・あから やきぶた・ぶたにく・みそ	はくさい・たまねぎ・にんじん・だいこん りんご・にんにく・しょうが にんじん・たまねぎ・にら・にんにく にんじん・もやし・はくさい・ねぶかねぎ たけのこ・たまねぎ・にんにく・しょうが しいたけ	ごまあぶら・さとう ごまあぶら・さとう じゃがいも・こめこ・でんふん さとう・あぶら こむぎこ・でんふん・さとう・あぶら	648	808	15	14	32	28	3.3	3.6
16	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう あじフライ/中濃ソース 茎わかめのぎんぴら ごまみそ汁	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく・くわかめ・さつまあげ つくね・とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース マッシュルーム ごぼう・にんじん にんじん・だいこん	こめ こむぎこ・パンこ・あぶら ごまあぶら・さとう さとも・ごま・ねりごま	604	775	18	17	30	27	2.8	3.5
17	リンゴチップロールパン ぎゅうにゅう オムレツデミグラスソース アスパラガスのソテー オニオンスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	りんご マッシュルーム アスパラガス・キャベツ・とうもろこし たまねぎ・パセリ	パン あぶら・ルウ・さとう・でんふん オリーブゆ あぶら	552	759	14	13	35	33	2.8	3.7

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	
		*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***		*** ごてんぼごめの日 ***		小学校	中学校	小学校	中学校
20	うどん					うどん			
	山菜つけ汁	ぶたにく・かまぼこ・あぶらあげ		にんじん・ねぶかねぎ・なめこ・しめじ わらび・しいたけ・たけのこ		あぶら		579	741
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						18	18
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ・あおさ				こむぎこ・てんぷん・あぶら		32	30
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト		もも・パイン・りんご		さとう		2.7	3.3
21	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						611	766
	マーボー豆腐	ぶたにく・とうふ・みそ		にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ ねぶかねぎ・しいたけ・たけのこ		あぶら・ねぎあぶら・さとう てんぷん		18	17
	ポークパオズ ^{2c}	ぶたにく		たまねぎ・たけのこ・キャベツ・しいたけ		こむぎこ・パンこ・さとう・てんぷん ごまあぶら		26	23
野菜の塩だれあえ			もやし・にんじん・きゅうり		ごま・ごまあぶら		2.5	2.8	
22	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						588	756
	とり肉と大豆のねぎだれ	とりにく・だいず		ねぶかねぎ・にんにく		こむぎこ・てんぷん・あぶら ごまあぶら・さとう		18	17
	もやしのごま酢あえ			もやし・にんじん・こまつな		さとう・ごま		32	28
	豆腐のみそ汁	とうふ・わかめ・あぶらあげ・みそ		たまねぎ・えのき				2.0	2.3
23	きなこ揚げパン	きなこ				パン・さとう・あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						594	867
	肉団子のクリーム煮	つくね・ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしふんにゅう		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース		じゃがいも・あぶら・ルウ		15	14
	ウインナーとキャベツのソテー	ウインナー		キャベツ・にんじん・とうもろこし		オリーブゆ		37	32
静岡県産お茶プリン					しずおかけんさんおちゃプリン		2.0	3.2	
24	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						564	731
	鮭のちゃんちゃん焼き	さけ・みそ		キャベツ・たまねぎ・にんじん・とうもろこし		あぶら・バター・さとう		20	18
	野菜の磯あえ	のり		ほうれんそう・もやし・にんじん		さとう		22	19
すいとん汁	とりにく・あぶらあげ		だいこん・ねぶかねぎ・しめじ		さといも・すいとん		2.6	2.9	
27	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						566	751
	チンジャオロース	ぶたにく		しょうが・にんにく・たけのこ・あおピーマン あかピーマン・きピーマン		ごまあぶら・さとう・てんぷん		20	18
	ぎょうざ	とりにく・ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら		こむぎこ・てんぷん・もちごめ あぶら・ごまあぶら・さとう		29	26
豆腐のねぎ塩スープ	とりにく・とうふ・なると		キャベツ・ねぶかねぎ		ねぎあぶら		2.0	2.8	
28	黒糖食パン					パン・こくとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						559	731
	かつおのメンチカツ	かつお		たまねぎ・しょうが		あぶら・パンこ・こむぎこ・てんぷん さとう		16	16
	パンネのソテー	ベーコン		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		34	34
キャベツのスープ	ウインナー		キャベツ・にんじん・さやいんげん		あぶら		2.7	3.5	
(中のみ) 型抜きチーズ	チーズ								
29	ナン					ナン			
	ビーンズドライカレー	ぶたにく・ひよこめ		にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん あおピーマン・あかピーマン・りんご		あぶら・ルウ		584	785
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	15
	フライド磯ポテト	あおさ				じゃがいも・あぶら		38	34
コンソメスープ	ベーコン		にんじん・だいこん・キャベツ		あぶら		2.7	3.3	
30	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						603	781
	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・グリーンピース しいたけ		あぶら・てんぷん・さとう		18	17
	ししゃもフライ ^{2b}	ししゃも				パンこ・こむぎこ・てんぷん・あぶら		31	27
即席漬け			キャベツ・きゅうり・だいこん		さとう		2.3	2.9	
31	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ			
	焼肉丼の具	ぶたにく		にんにく・しょうが・たまねぎ・あおピーマン にんじん・にんにく・こんにゃく・りんご		ごま・ごまあぶら・さとう・てんぷん		573	740
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						17	16
	実だくさん汁	とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・ごぼう		さといも		32	28
シュガーパイ					パイシート・さとう		1.9	2.4	

※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。
 ※22日の「豆腐のみそ汁」は、たぐ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、すべてごてんぼコシヒカリ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

ちまき 中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を芋や梅などの葉で包み、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。

かしわもち あんこの入ったもちを粕の液で煮込んだもの。粕の液は、新しい芽が出るまでおい味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。

たけのこ 成長が早く、ますま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。

カツオ 初ガツオの旬の時期でもあり、「晴男」にかけた縁起物として食べられる。

基準量	エネルギー(kcal)		たんぱく質(%)		しほう(%)		食塩(g)	
		650	830	13~20	13~20	20~30	20~30	2.0

毎月19日は
ごてんぼ 食育の日

ごてんぼごめ

