



令和6年度 9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
2 月	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	ガパオライスの具 <small>ごはんにかけて たべてね!</small>	とりにく	たまねぎ・あかパプリカ・きパプリカ こまつな・パジル・にんにく	あぶら・でんぷん	664	853
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	春巻き	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しょうが しいたけ	あぶら・こむぎこ・はるさめ でんぷん・さとう・こめこ	34	33
	フォースープ	ぶたにく	にんじん・もやし・ねぶかねぎ	あぶら・こめこめん	1.9	2.7
3 月	食パン			パン		
	チリコンカン	しろいんげんまめ・ぶたにく あかいんげんまめ	にんにく・にんじん・たまねぎ マッシュルーム・トマト	あぶら・さとう	622	756
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	14
	フライドポテト			じゃがいも・あぶら	30	29
	フルーツのゼリーあえ		みかん・パイナップル・おうとう	ぎょうほうゼリー・マスカットゼリー	2.1	2.7
4 月	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			605	779
	さばの薬味だれがけ	さば	しょうが・にんにく・ねぶかねぎ	ごまあぶら・さとう	14	18
	野菜の煮びたし	あぶらあげ・かつおぶし	はくさい・こまつな		32	31
	根菜ごまみそ汁	つくね・とうふ・みそ	にんじん・ごぼう・だいこん	さといも・ごま・ねりごま	2.5	3.1
*** 沖縄県にちなんだこんだて ***						
5 月	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	ジュシーの具 <small>ごはんにまぜて たべてね!</small>	ぶたにく・こんぶ・かまぼこ	しいたけ・にんじん・はねぎ	さとう	592	723
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	もずくスープ	ベーコン・もずく	にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ	ワンタンのかわ・でんぷん	30	27
	沖縄県産紫芋のタルト			むらさきいものタルト	1.9	2.2
6 月	ホットドッグ ・背割りロールパン <small>パンにはさんで たべてね!</small>			パン	580	769
	・ウインナーのケチャップソースがけ	ウインナー		さとう	19	18
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			44	40
	もやしのガーリックソテー	ベーコン	こまつな・もやし・にんじん・にんにく	オリーブゆ	3.0	3.9
	ポテトとうすら卵のスープ	とりにく・うすらたまご	にんじん・たまねぎ・パセリ	あぶら・じゃがいも		
*** 「たべっぴーの本の世界へようこそ」 14ひきのかぼちゃよりかぼちゃパイ ***						
9 月	ソフトめん			ソフトめん		
	なすトマソース	ぶたにく・だいす	たまねぎ・にんじん・なす・マッシュルーム にんにく・しょうが・パジル・パセリ・トマト	オリーブゆ・ルウ・あぶら	620	745
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	野菜のコロコロソテー	ハム	とうもろこし・さやいんげん・あかパプリカ	あぶら	31	29
	かぼちゃパイ		かぼちゃ	パイシート・さとう・バター	2.6	3.2
10 月	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			623	779
	テジブルコギ	ぶたにく	にんにく・たまねぎ・にんじん・にら	さとう・あぶら・マロニー・ごま ごまあぶら	15	15
	いかチヂミ	いか	キャベツ・にら	こむぎこ・こめこ・あぶら・さとう てんかす	30	28
	わかめスープ	わかめ・とうふ・かまぼこ	えのきたけ・ねぶかねぎ・にんじん		2.3	2.8
11 月	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	ひじきごはんの具 <small>ごはんにまぜて たべてね!</small>	ひじき・ぶたにく・あぶらあげ	にんじん・さやえんどう	あぶら・さとう	586	735
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	つくねの照り焼き	とりにく	キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう・ごま	27	25
	さつまいものみそ汁	とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ	さつまいも	2.8	3.4
12 月	りんごチップロールパン		りんご	パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			603	808
	タラのオーロラソースがけ	たら	にんにく・パジル	あぶら・ノンエッグマヨネーズ でんぷん	18	17
	ズッキーニのソテー	ウインナー	ズッキーニ・キャベツ・とうもろこし	オリーブゆ	37	33
	かぼちゃのミルクスープ	ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム・だっしゅんにゅう	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ マッシュルーム・パセリ	あぶら・ルウ	2.8	3.5
十五夜のごんだて						
13 月	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			667	834
	うさぎ型 おろしハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが だいこん	さとう・でんぷん	15	15
	里芋のそぼろ煮	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・れんこん・しょうが グリーンピース	さといも・あぶら・さとう・でんぷん	23	21
	十五夜すまし	とうふ・かまぼこ	にんじん・しめじ・みつば		1.9	2.4
お月見大福			おつきみだいふく			

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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
17 火	食パン/キャラメルクリーム					パン/キャラメルクリーム		609	759
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	16
	ほうれん草オムレツ	たまご		ほうれんそう		あぶら・でんぷん		36	36
	パンネポロナーゼ	ぶたにく		にんにく・しょうが・たまねぎ マッシュルーム・トマト・パセリ		マカロニ・オリーブゆ・さとう あぶら		2.8	3.7
ウイナーと野菜のスープ	ウイナー		にんじん・キャベツ・たまねぎ・さやいんげん		あぶら				
18 水	チキンバーガー								
	・バーガーパン					パン		604	744
	・フィレオチキン	とりにく				こむぎこ・でんぷん・パンこ・あぶら		19	19
	・キャベツのソテー			キャベツ・とうもろこし・あかパプリカ		オリーブゆ		35	33
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						2.4	3.2	
きのこポタージュ	ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム・だっしふんにゅう		にんじん・たまねぎ・マッシュルーム エリンギ・しめじ・パセリ		じゃがいも・あぶら・ルウ				
いもけんぴ&小魚	かたくちいわし				さつまいも・さとう・あぶら みずあめ				

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

19 木	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	中華丼の具	ぶたにく・うすらたまご・なると		はくさい・たまねぎ・にんじん・しいたけ たけのこ・きくらげ・しょうが		あぶら・でんぷん		611	772
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	15
	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		こむぎこ・あぶら・こまあぶら もちこめこ・さとう・でんぷん		32	29
	もやし生姜炒め	ベーコン		もやし・にら・しょうが		こまあぶら		2.2	2.8

ごてんばこめこの日									
20 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						651	809
	とり肉と大豆のレモン醤油がらめ	とりにく・だいす				でんぷん・あぶら・さとう		17	17
	野菜のごまドレあえ			キャベツ・にんじん・とうもろこし		ドレッシング		31	28
	ゴテンバポークの豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・ごぼう こんにゃく		こまあぶら・さといも		1.9	2.3
梨			なし						

24 火	夏野菜とチキンのカレー					こめ			
	・ごてんばコシヒカリごはん							597	759
	・チキンカレー	とりにく・だっしふんにゅう		にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん トマト・りんご		あぶら・ルウ		14	13
	・トッピング夏野菜			かぼちゃ・なす・ズッキーニ・あかパプリカ えだまめ		あぶら		30	26
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						2.2	2.8
レモンゼリー					レモンゼリー				

25 水	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						655	787
	ししゃもの磯辺フライ	ししゃも・あおのり				パンこ・こむぎこ・あぶら		18	17
	野菜のさっぱりあえ			キャベツ・にんじん・きゅうり		ドレッシング		34	30
	肉豆腐	やきとうふ・ぶたにく・みそ		にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ えのきたけ・さやえんどう・こんにゃく		あぶら・さとう・こまあぶら		2.3	2.5

26 木	食パン/黒豆きなこクリーム					パン/くろまめきなこクリーム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						623	743
	チキンのマーマレード煮	とりにく		しょうが・にんにく		マーマレード		17	17
	トマトスープ	ベーコン		キャベツ・にんじん・たまねぎ・にんにく トマト・パセリ		オリーブゆ		35	33
	フルーツポンチ			パイナップル・おうとう・りんご		しらたまだんご・サイダー		2.5	3.0

27 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						617	784
	さんまのかば焼き	さんま				あぶら・でんぷん・さとう		15	14
	こんぶの炒め煮	こんぶ・とりにく・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		33	31
	豆腐となめこのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ		なめこ・だいこん・ねぶかねぎ				2.5	3.0

30 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						608	747
	酢鶏	とりにく		にんじん・たけのこ・たまねぎ・しいたけ ピーマン・にんにく・しょうが		でんぷん・じゃがいも・あぶら さとう		16	15
	中華コーンスープ	たまご・とうふ・だっしふんにゅう		にんじん・チンゲンサイ・とうもろこし		でんぷん・さとう		24	22
	冷凍みかん			みかん				1.5	1.6

※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。

※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。

※7月までの実施回数 原里小・65回、玉穂小・66回、御殿場小・67回、印野小・66回、原里中・67回、西中・66回



基準量	エネルギー(kcal)	
	たんぱく質(%)	13~20
	しぼう(%)	20~30
	食塩(g)	2.0