



# 令和4年度 7・8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
1 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			705	865
	肉じゃが	ぶたにく・さつまあげ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・こんにゃく	じゃがいも・さとう・あぶら	14	14
	のり入り玉子焼き	たまご・のり		さとう・でんぷん・あぶら	28	25
	抹茶の cupcakes			まっちゃのcupcake	1.6	1.9
4 月	中華めん			ちゅうかめん		
	ジャージャーめんの具	ぶたにく・みそ	にんじん・たまねぎ・ねぎ・たけのこ にんにく・しょうが	さとう・でんぷん・ごまあぶら・あぶら	667	822
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	棒ぎょうざ	ぶたにく	キャベツ・にら・にんにく・しょうが	さとう・ごまごこ・でんぷん・あぶら	30	29
	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	2.4	3.1
<b>ごてんばごめカレーの日</b>						
5 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ごてんばごめカレー	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが	じゃがいも・オリーブ油・ルウ	540	708
	緑茶				11	11
	キャベツソテー	ベーコン	キャベツ・さやいんげん・とうもろこし	オリーブ油	15	14
	富士山ゼリー			ぶじさんゼリー	1.9	2.3
6 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			599	754
	さばの塩こうじ焼き	さば			17	17
	五日煮豆	だいず・とりにく	にんじん・ごぼう・さやいんげん・こんにゃく	さとう・あぶら	28	25
	とうがんと厚揚げのみそ汁	あつあげ・みそ	とうがん・にんじん・ねぎ		1.8	2.2
7 木	山食パン			パン		
	いちごジャム			いちごジャム	617	768
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	星のハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	さとう	30	30
	短冊サラダ		きゅうり・こんにゃく・とうもろこし	ドレッシング	2.8	3.4
	天の川スープ	チキンボール・かまぼこ	もやし・にんじん・オクラ	はるさめ		
	七夕ゼリー			たなばたゼリー		
8 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			632	789
	ぶりの竜田揚げ	ぶり	しょうが	でんぷん・あぶら	15	14
	切り干し大根のハリハリあえ		だいこん・きゅうり・にんじん	ドレッシング	32	29
	のっぺい汁	あぶらあげ	だいこん・ごぼう・にんじん・こまつな こんにゃく	さといも・ごまあぶら・でんぷん	1.4	1.6
11 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			602	750
	とり肉のねぎ焼き	とりにく	ねぎ・にんにく	さとう	17	16
	青菜炒め	ハム	こまつな・キャベツ・もやし・にんにく	あぶら	29	27
	豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・ごぼう・こんにゃく・ねぎ	じゃがいも	2.2	2.8
12 火	黒糖角食パン			パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			630	765
	ほうれん草オムレツ	たまご	ほうれんそう	マヨネーズ・さとう・みずあめ でんぷん・あぶら	15	15
	パンネのソテー	まぐろのあぶらづけ	たまねぎ・あかピーマン・にんにく とうもろこし	マカロニ・オリーブ油	32	31
	ミルクスープ	ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしふんにゅう	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ	じゃがいも・あぶら	2.6	3.3

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	
13	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			627	762	
	八宝菜	ぶたにく・うずらたまご・なると		はくさい・にんじん・たまねぎ・しいたけ チンゲンサイ・たけのこ・しょうが	あぶら・でんぶん	16	15
	ねぎみそパオズ 	ぶたにく・みそ		ながねぎ・キャベツ・にら・たまねぎ・しょうが	こむぎこ・でんぶん・さとう・ごまあぶら	24	22
	アップルコンポート				アップルコンポート	2.2	2.3
水							
14	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			620	799	
	あじフライ	あじ			こむぎこ・パンこ・あぶら	15	14
	茸わかめのみそ汁	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	26	23
	かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ・みそ		たまねぎ・にんじん・ねぎかねぎ・かぼちゃ		2.4	3.0
木							
15	リンゴ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			655	808	
	ミラノ風チキンカツ	とりにく・こなチーズ		パセリ・バジル	パンこ・こむぎこ・こめこ	19	19
	まめまめソテー	ひよこまめ		えだまめ・とうもろこし	オリーブゆ	30	29
	ABCスープ	とりにく		にんじん・たまねぎ・キャベツ	マカロニ・じゃがいも・あぶら	2.5	3.3
金							

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

ごてんばこめこの日							
19	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			601	747	
	さけのごまみそがけ	さけ・みそ		しょうが	さとう・でんぶん・ごま	18	17
	もやしのみそ汁	はながつお・あぶらあげ		もやし・こなつな		27	25
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ・わかめ・みそ		えのきたけ・ねぎかねぎ	じゃがいも	2.1	2.6
火							
20	ごてんばコシヒカリごはん			こめ			
	トマトハヤシソース 	ぶたにく・なまクリーム		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト にんにく・しょうが・パセリ	あぶら・ルウ	676	854
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	13	
	ゆでとうもろこし			とうもろこし		28	26
	カリカリ大豆	だいず			でんぶん・あぶら	2.5	2.7
水							
21	メロンパン			メロンパン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			700	925	
	ハムチーズフライ	ぶたにく・とりにく・ソーセージ・チーズ		たまねぎ	さとう・こむぎこ・パンこ・でんぶん あぶら	14	13
	肉団子と野菜のスープ	チキンボール		にんじん・たまねぎ・セロリ・さやいんげん	じゃがいも	35	33
	いちごヨーグルト				いちごヨーグルト	2.4	3.0
木							



8/30	角食パン			パン			
	みかんジャム			みかんジャム	658	787	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	14	
	とり肉のラタトゥイユソース	とりにく		たまねぎ・なす・ズッキーニ・あかピーマン きピーマン・トマト・マッシュルーム・にんにく	オリーブゆ	28	27
	ウィンナーと野菜のソテー	ウィンナー		キャベツ・とうもろこし	オリーブゆ	1.6	2.0
火	フルーツポンチ		みかん・りんご・パイナップル	しらたまもち・カクテルゼリー サイダー			
8/31	背割りロールパン			パン			
	スティックコロッケ	ぶたにく		たまねぎ	こむぎこ・パンこ・こめこ・でんぶん あぶら	664	842
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	13	
	キャベツとコーンのソテー			キャベツ・にんじん・とうもろこし	あぶら	33	30
	豆と妻のスープ	ウィンナー・ひよこまめ		たまねぎ・にんじん・パセリ	おおむぎ・じゃがいも・あぶら	2.2	3.2
水	レモンカスタードタルト			レモンカスタード			

※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。

※19日の「豆腐とわかめのみそ汁」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。

※6月までの実施回数 原里小・・・52回、玉穂小・・・52回、御殿場小・・・52回

印野小・・・51回、原里中・・・52回、西中・・・51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