



令和8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
金	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			583	744
	手作りチキングラタン	とりにく・ぎゅうにゅう・チーズ なまクリーム・だっしふんにゅう	たまねぎ・しめじ・エリンギ・ にんじん・パセリ	ルウ・バター・あぶら	19	19
	ベーコンとポテトのスープ	ベーコン	にんじん・キャベツ・さやいんげん	じゃがいも・あぶら	29	29
	いもけんぴバリッシュ	かたくちいわし		さつまいも・さとう あぶら・みずあめ	2.0	2.4
*** こどもの日こんだて ***						
7 木	・バーガーパン			パン		
	・こいのぼり型ハンバーグ/ケチャップ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	571	755
	・野菜ソテー	パンにはさんで たべてね!	キャベツ・にんじん・とうもろこし	あぶら	17	17
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			34	34
	ココロ野菜スープ	とりにく・だいず	にんじん・たまねぎ	じゃがいも・あぶら	2.1	2.9
カスタードどらやき			カスタードどらやき			
8 金	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			582	750
	ツナ入り厚焼きたまご	たまご・かつお		さとう・あぶら・でんぷん	18	18
	豚肉のしょうが焼き	ぶたにく	たまねぎ・にんじん あおピーマン・しょうが	あぶら・でんぷん・さとう	33	33
	しめじとジャガイモのみそ汁	わかめ・あぶらあげ・みそ	しめじ	じゃがいも	2.3	2.7
11 月	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			616	770
	さわらの西京焼き	さわら・みそ		さとう	16	15
	野菜の昆布あえ	しおこんぶ	キャベツ・にんじん・きゅうり		30	26
	のっぺい汁	ぶたにく	だいこん・ごぼう・にんじん・こんにゃく	さといも・あぶら・でんぷん	1.6	2.0
	焼きプリンタルト			やきプリンタルト		
12 火	黒糖食パン			パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			636	782
	とり肉のマーマレード焼き	とりにく		さとう・マーマレード	17	17
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー	キャベツ・とうもろこし・あかピーマン	オリーブゆ	37	35
	グリーンピースポタージュ	ベーコン・ぎゅうにゅう だっしふんにゅう・なまクリーム	グリーンピース・たまねぎ	じゃがいも・ルウ・あぶら	2.9	3.6
13 水	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			561	722
	ホイコーロー	ぶたにく・みそ	キャベツ・あおピーマン・あかピーマン にんにく・しょうが	あぶら・さとう・でんぷん	17	17
	かに玉	たまご・かにふうみかまぼこ	たけのこ・にんじん・ねぶかねぎ・しいたけ	さとう・ごまあぶら・でんぷん あぶら	29	25
	はるさめスープ	わかめ・ハム	もやし・にんじん	はるさめ	2.3	3.0
14 木	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			608	730
	豚肉入りコロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも・パンこ・こむぎこ さとう・あぶら・みずあめ・でんぷん	15	15
	五目きんぴら	とりにく	ごぼう・こんにゃく・にんじん さやいんげん	ごま・ごまあぶら・さとう	31	30
	豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	さといも・あぶら	1.9	2.3
15 金	ナン	ナンにのせて たべてね!		ナン		
	ビーンズドライカレー	ぶたにく・ひよこまめ	たまねぎ・あおピーマン・あかピーマン にんじん・にんにく・しょうが・りんご	ルウ・あぶら	588	789
	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・たまねぎ・キャベツ	あぶら	2.8	3.4
18 月	五目あんかけラーメン					
	・中華めん			ちゅうかめん	596	734
	・五目あんかけラーメンスープ	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな きくらげ・たけのこ・にんにく・しょうが	あぶら・でんぷん	17	17
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24	23
	焼きぎょうざ	ぶたにく・とりにく・だいずこ	キャベツ・たまねぎ・にら	こむぎこ・ごまあぶら・でんぷん みずあめ・さとう・あぶら もちごめこ	1.9	2.7
富士山ゼリー			ふじさんゼリー			

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	
*** 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 ***										
19 火	焼き肉丼 ・ごはん ・焼き肉丼の具	ふたにく	たまねぎ・あおピーマン・にんじん こんにゃく・にんにく・しょうが	こめ	こめ	こまあぶら・でんぶ		568	748	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						18	17	
	野菜しんじょう	たいすりみ・とうふ	たまねぎ・えだまめ・にんじん とうもろこし・かぼちゃ	さとう・でんぶ	さとう・でんぶ	あぶら		30	26	
	うんみやあみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・ねぶかねぎ・もやし	さといも	さといも			2.2	3.2	
	ごはん			こめ	こめ					
20 水	ごはん			こめ	こめ			562	725	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						17	16	
	アジの南蛮漬	あじ	にんにく・しょうが・たまねぎ	でんぶ	でんぶ	あぶら	さとう	28	24	
	ひじきの炒め煮	ひじき・さつまあげ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	あぶら	あぶら	さとう		2.4	2.8	
	むらくも汁	たまご	まいだけ・にんじん・もやし・こまつな	でんぶ	でんぶ					
21 木	食パン			パン	パン			600	750	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						17	17	
	ハムフライ	ハム・だいすこ		パンこ	パンこ	あぶら	でんぶ	34	32	
	キャベツとコーンのソテー		キャベツ・とうもろこし・にんじん	オリーブゆ	オリーブゆ			2.8	3.6	
	ポークビーンズ	だいす・ふたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく・トマト	じゃがいも	じゃがいも	さとう	あぶら			
22 金	ごはん			こめ	こめ			605	765	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						17	15	
	肉じゃが	ふたにく・さつまあげ	にんじん・たまねぎ・こんにゃく グリーンピース	じゃがいも	じゃがいも	さとう	あぶら	31	27	
	ししゃものあおさフライ	ししゃも・あおさこ		パンこ	パンこ	あぶら		2.0	2.4	
	おかかたくあん	かつおぶし	たくあん	こまあぶら	こまあぶら					
25 月	ごはん			こめ	こめ			576	726	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						18	16	
	黒はんぺんのお茶揚げ	くろはんぺん	せんちゃ	パンこ	パンこ	こむぎこ	あぶら	27	24	
	切干大根の含め煮	あぶらあげ	きりほしだいこん・にんじん・しいだけ さやいんげん	さとう	さとう	あぶら		2.3	2.8	
	みそちゃんこ汁	とりにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	じゃがいも	じゃがいも					
26 火	食パン			パン	パン			644	794	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	16	
	サーモンフライ/タルタルソース	さけ	しょうが	さとう	さとう	パンこ	こむぎこ	あぶら	41	38
	イタリアンサラダ		キャベツ・あかピーマン・とうもろこし	ドレッシング	ドレッシング			2.8	3.2	
	ミネストローネ	しろいんげんまめ・とりにく	たまねぎ・にんじん・トマト にんにく・パセリ	じゃがいも	じゃがいも	あぶら				
27 水	マーガリン入りロールパン			パン	パン	マーガリン		601	834	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						13	12	
	オムレツのデミグラスソースがけ	たまご	マッシュルーム	さとう	さとう	あぶら	でんぶ	42	41	
	アスパラソテー	ベーコン	アスパラガス・キャベツ・とうもろこし	オリーブゆ	オリーブゆ			3.0	4.0	
	オニオンスープ		たまねぎ・パセリ	あぶら	あぶら					
28 木	ごはん			こめ	こめ			579	766	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	15	
	チンジャオロース	ふたにく	たけのこ・あおピーマン・あかピーマン きピーマン・にんにく・しょうが	あぶら	あぶら	さとう	ねぎあぶら	32	30	
	はるまき	ふたにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ しいだけ・しょうが	こむぎこ	こむぎこ	はるさめ	あぶら	2.1	2.6	
	わかめスープ	わかめ・とうふ・かまぼこ	ねぶかねぎ・にんじん・えのきだけ							
29 金	ごはん			こめ	こめ			570	739	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	15	
	とり肉のお茶パン粉焼き	とりにく	せんちゃ	ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ	パンこ		37	33	
	もやしのソテー	ベーコン	もやし・キャベツ・あおピーマン	あぶら	あぶら			2.1	2.5	
	実だくさん汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・たまねぎ	さといも	さといも					

※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「うんみやあみそ汁」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。
 ※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・・・13回、玉穂小・・・14回 御殿場小・・・12回
 印野小・・・12回、原里中・・・14回、西中・・・14回



5月2日は八十八夜です!

お茶のいいいれ方

①人数分の茶わんにお湯を8分目ほど注ぎ、70℃くらいに冷ます。(茶わんに触れることができるくらいが目安)



②お茶の葉を急須に入れる。一人分はティースプーン1杯(2~3g)



③冷ましたお湯を急須に注ぎ、1分間待つ。(深蒸し茶の場合は30秒)



④濃さや量が同じになるように少しずつ回しつき、最後の一滴まで注ぎきる。



基準量

エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	しぼう(%)	食塩(g)
650	13~20	20~30	2.0
830	13~20	20~30	2.5