



令和8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 もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
火	黒糖食パン			パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			589	740
	ホキのバジルフライ	ホキ	バジル	パンこ・こむぎこ・でんぶん・あぶら	19	19
	キャベツのソテー		キャベツ・とうもろこし	オリーブゆ	30	27
	ABCスープ	しろいんげんまめ・とりにく	にんじん・たまねぎ・パセリ	マカロニ・じゃがいも・あぶら	2.6	3.3
水	型ぬきチーズ	チーズ				
	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			571	738
	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・さとう でんぶん・こめこ・みずあめ	14	13
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく・あつあげ・たまご かつおぶし	もやし・にがうり・にんじん	ごまあぶら・あぶら・でんぶん	29	28
木	キャベツとわかめのみそ汁	わかめ・みそ	キャベツ・ねぶかねぎ	じゃがいも	2.2	2.6
	「中」社会より 世界の料理 ～ タイ王国 ～					
	ガバオライス					
	・ごてんばコシヒカリごはん			こめ	578	748
	・ガバオライスの具	とりにく	たまねぎ・あかピーマン・きピーマン こまつな・バジル・にんにく	あぶら・でんぶん	20	19
金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29	27
	きのこ入りシュウマイ	ぶたにく	たまねぎ・しいたけ・しめじ・しょうが	こむぎこ・でんぶん ごまあぶら・さとう	1.9	2.8
	フォースープ	ぶたにく	にんじん・もやし・しいたけ・ねぶかねぎ	こめこめん・あぶら		
	背割りロールパン			パン		
	カレーブルスト	ウィンナー		さとう	571	758
土	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ・にんにく・パセリ	じゃがいも・あぶら	45	41
	とり肉とキャベツのスープ	とりにく	だいこん・にんじん・キャベツ さやいんげん	あぶら	3.1	4.1
	たべっぴのの本の世界へようこそ ～「こまつたさんのスパゲティ」より「スパゲティ・コン・トンノ」～					
	ソフトめん			ソフトめん		
月	スパゲティ・コン・トンノ /粉チーズ(個袋)	まぐろあぶらづけ/こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマト・セロリ・パセリ にんにく・しょうが	オリーブゆ・さとう・ルウ・あぶら	621	759
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18
	チキンクリスピー	とりにく		でんぶん・とうもろこしこ さとう・あぶら	33	31
	イタリアンサラダ/イタリアンドレッシング		キャベツ・きゅうり・あかピーマン	/ドレッシング	3.0	3.6
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			588	734
	とり肉とさつま芋の甘辛あえ	とりにく		さつま芋・でんぶん あぶら・さとう	15	15
	ピリカラこんにゃく	さつまあげ	こんにゃく・にんじん・ごぼう さやいんげん	あぶら・さとう	25	22
	実だくさん汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ		2.2	2.7
	中華丼					
水	・ごてんばコシヒカリごはん			こめ	568	720
	・中華丼の具	ぶたにく・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	でんぶん・あぶら	15	14
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27	25
	焼きぎょうざ	ぶたにく・とりにく・だいすこ	キャベツ・たまねぎ・にら	こむぎこ・ごまあぶら・もちごめこ でんぶん・みずあめ・さとう・あぶら	1.8	2.3
	切り干し大根のハリハリあえ/和風ドレッシング		きりぼしだいこん・にんじん・きゅうり	/ドレッシング		
木	食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			635	787
	ハンバーグバーベキューソース	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが・りんご レモンじる	さとう・でんぶん	15	15
	いんげんとコーンのソテー		とうもろこし・さやいんげん・にんじん	バター	33	32
	スイートポタージュ	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ・パセリ	さつま芋・ルウ・あぶら	2.3	3.0
金	「小5 社会」より 静岡県産の魚 ～ かつお ～					
	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			574	720
	かつおフライ	かつお		こむぎこ・パンこ・あぶら	21	20
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき・あぶらあげ・だいす	にんじん・さやいんげん	ごまあぶら・さとう	29	26
土	むらくも汁	たまご	しめじ・にんじん・だいこん・こまつな	でんぶん	1.9	2.3
	ねぎ塩豚丼					
	・ごてんばコシヒカリごはん			こめ	614	746
	・ねぎ塩豚丼の具	ぶたにく	たまねぎ・あかピーマン・ねぶかねぎ こんにゃく・しょうが にんにく・レモンじる	ごまあぶら・でんぶん・あぶら	14	14
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28	25
月	にらまんじゅう	とりにく	にら・キャベツ・たけのこ	あぶら・さとう・でんぶん・みずあめ	1.8	2.2
	けんちん汁	とうふ・あぶらあげ	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぶかねぎ	さといも・ごまあぶら		
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
15 火	食パン/いちごジャム			パン/いちごジャム	609	746
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	タラのマリネ	たら	たまねぎ・パセリ	でんぷん・あぶら・さとう	32	30
	ズッキーニのソテー	ベーコン	ズッキーニ・キャベツ・とうもろこし	オリーブゆ	2.6	3.3
	かぼちゃのミルクスープ	ウインナー・ぎゅうにゅう だっしふんにゅう・なまクリーム	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・パセリ	あぶら・ルウ		
16	焼きそばパン				615	799
	・背割りロールパン	パンに はさんで たべてね！		パン	17	16
	・焼きそばパンの具		ぶたにく・いわしこ・あおさ	キャベツ・もやし・にんじん・あおピーマン	30	28
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ちゅうかめん・あぶら	2.6	3.4
	トマトとたまごのスープ		ベーコン・たまご	たまねぎ・トマト・ほうれんそう・パセリ		
水	パインとフルーツゼリーあえ		パイン	りんごゼリー・ももゼリー		
「中」社会より 世界の料理 ～ 中国・韓国 ～						
17 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	595	745
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	チンジャオロース	ぶたにく	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・さとう ねぎあぶら・でんぷん	29	26
	チヂミ	いか	キャベツ・にら	こむぎこ・こめこ・さとう でんぷん・あぶら	2.3	2.9
	チンゲン菜の中華スープ	ハム・とうふ	もやし・にんじん・チンゲンサイ・きくらげ	あぶら・でんぷん		
*** ごてんばこめこの日 ***						
18 金	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	626	780
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	17
	さばの薬味ソースがけ	さば	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	ごまあぶら・さとう	33	30
	こんぶの炒め煮	こんぶ・ぶたにく さつまあげ・あぶらあげ	にんじん・しいたけ・しょうが	あぶら・さとう	2.7	3.2
	根菜ごまみそ汁	とりにく・とうふ・みそ	にんじん・ごぼう・だいこん・ねぶかねぎ たまねぎ・れんこん	さといも・ごま・さとう・でんぷん あぶら		
*** ふじのくに地産地消（ちさんちしょう）週間（19日～23日） ***						
24 木	丸型横割りのパン			パン	564	761
	メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ・にんにく	パンこ・さとう・あぶら・みずあめ こむぎこ・でんぷん・こめこ	14	14
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			41	37
	キャベツとコーンのマヨサラダ/マヨネーズ(個装)		キャベツ・にんじん・とうもろこし	/ノンエッグマヨネーズ	2.3	3.3
	ウインナーとポテトのスープ	ウインナー・レンズまめ	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも		
十五夜こんだて						
25 金	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	643	788
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	13
	いろいろたまご焼き	たまご	にんじん・ほうれんそう・しいたけ	さとう・あぶら・でんぷん	23	21
	里芋のそぼろ煮	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・れんこん グリーンピース・しょうが	さといも・あぶら・さとう・でんぷん	1.7	1.9
	十五夜すまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・しめじ・みつば			
28 月	お月見団子			おつきみだんご		
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	594	758
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	13
	さんまのかば焼き	さんま		でんぷん・あぶら・さとう	32	30
	白菜の煮びたし	あぶらあげ・かつおぶし	はくさい・こまつな		2.4	2.9
29 火	豆腐となめこのみそ汁	とうふ・みそ	だいこん・なめこ・ねぶかねぎ			
	食パン/チョコパッキン			パン/チョコクリーム	562	781
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	14
	スペイン風オムレツ	たまご・ベーコン・チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも・さとう でんぷん・あぶら	37	39
	コロコロソテー	ハム	とうもろこし・えだまめ・あかピーマン	あぶら	2.6	3.2
30 水	キャベツとエリンギのスープ		キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんじん	あぶら		
	いちごレアチーズ（中学のみ）			いちごレアチーズ		
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	658	819
	バターチキンカレー	とりにく・だっしふんにゅう ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・トマト・りんご にんにく・しょうが・パセリ	じゃがいも・バター・ルウ あぶら・オリーブゆ	15	14
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27	25
水	茎わかめのナムル/ナムルドレッシング	くきわかめ	もやし・にんじん	/ドレッシング	3.0	4.0
	カリカリひよこ豆	ひよこめ		でんぷん・あぶら		

※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、西学給食センターにお問い合わせください。

※18日の「根菜ごまみそ汁」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。

※ごはんは、すべてごてんばコシヒカリ100%です。

※8月までの実施回数 原里小・・・68回、玉穂小・・・68回 御殿場小・・・68回

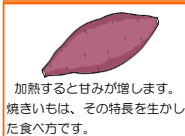
印野小・・・66回、原里中・・・68回、西中・・・69回



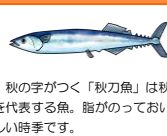
秋の味覚を楽しみましょう

秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。また、かきやりんごなどの果物が実り、ぎんなんやくりなど、さまざまな秋の味覚を楽しむことができます。

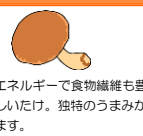
さつま芋



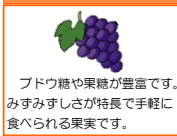
さんま



しいたけ



ぶどう



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