



令和8年度 10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 木	ごはん ぎゅうにゅう とり肉の唐揚げ ひじきあえ かきたま汁 りんご	ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご・とうふ		こめ あぶら・でんぷん・こむぎこ さとう・みずあめ・あぶら・キヌア でんぷん	630 16 34 1.6	773 15 30 2.0
	食パン/メイプルジャム ぎゅうにゅう 手作りマカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ 大麦と野菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく・だっしふんにゅう・チーズ ぎゅうにゅう・なまクリーム ウインナー	たまねぎ・マッシュルーム・パセリ きゅうり・にんじん・とうもろこし たまねぎ・セロリ・にんじん・ねぶかねぎ さやいんげん	パン/メイプルジャム マカロニ・あぶら・バター・ルウ ドレッシング おおむぎ・じゃがいも・あぶら	651 17 34 2.4	797 16 32 2.8
	ちゃんぽん ・中華めん ・ちゃんぽんスープ ぎゅうにゅう とり肉とチンゲンサイの オイスターソース炒め 紫芋のごま団子		キャベツ・にんじん・もやし・しょうが にんにく にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ にんにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら・ごまあぶら・でんぷん あぶら さつまいも・ごま・こめこ・さとう みずあめ・マーガリン・でんぷん あぶら	641 18 31 2.9	765 18 29 3.6
	ごはん ぎゅうにゅう さんまのみぞれ煮 茎わかめのきんぴら 豆腐と白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく・くわがめ・さつまあげ とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん ごぼう・にんじん はくさい・にんじん・ねぶかねぎ	こめ さとう・でんぷん さとう・あぶら	572 17 31 2.8	722 16 29 3.5
	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソース 豚肉ときくらげの中華炒め ワンタンスープ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく・たまご	しょうが・にんにく・パセリ・ねぶかねぎ こまつな・きくらげ にんじん・はくさい・ねぶかねぎ・たけのこ しいたけ	こめ あぶら・でんぷん・さとう あぶら・ごまあぶら・でんぷん さとう ワンタン	609 17 29 2.2	760 16 26 2.6
8 木	「中1 社会」より 世界の料理 ～ イタリア～					
	マーガリン入り丸型パン ぎゅうにゅう ミラノ風チキンカツ インサラータ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン・しろいんげんまめ		パン・マーガリン あぶら・パンこ・こむぎこ・こめこ ドレッシング じゃがいも	569 18 38 2.6	793 16 36 3.4
	「目の愛護デー」にちなんだこんだて					
	ごはん とりごぼう飯の具 ぎゅうにゅう 厚焼きたまご 団子汁 ブルーベリーゼリー	とりにく ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんにく にんじん・だいこん・しいたけ・ねぶかねぎ	こめ さとう・あぶら さとう・あぶら・でんぷん もち ブルーベリーゼリー	684 15 26 3.2	843 14 24 3.5
	「中1 社会」より 世界の料理 ～ スウェーデン～					
13 火	食パン/いちごジャム ぎゅうにゅう スウェーデン風ミートボール マッシュポテト 野菜と大豆のスープ	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく・ぎゅうにゅう なまクリーム・ぎゅうにゅう ベーコン・だいず		パン/いちごジャム はちみつ・パンこ・さとう・でんぷん あぶら・ルウ じゃがいも・バター あぶら	593 17 35 2.4	756 17 34 3.4
	「中1 社会」より 世界の料理 ～ エチオピア～					
	背割りロールパン ティース（焼肉） ぎゅうにゅう クックル（ターメリックスープ） コーヒーぎゅうにゅうプリン	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ・あおピーマン・にんじん にんにく・しょうが・りんご たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	パン でんぷん・あぶら バター コーヒーぎゅうにゅうプリン	556 20 33 2.9	722 19 31 3.8
	「小5 国語」より 和食文化を受け継ぐ ～ 和菓子～					
15 木	ごはん ぎゅうにゅう さわらの西京焼き 秋野菜の五目煮 いものこ汁 せん茶クリーム大福	ぎゅうにゅう さわら・みそ とりにく とうふ・みそ		こめ さとう さつまいも・さとう・あぶら さといも せんちゃクリームだいふく	613 16 23 1.9	754 16 21 2.3

