



令和4年度 6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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	
1	ねじり型パン					パン				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					644	822		
	とりのマヨマスタード焼き	とりにく		パセリ		マヨネーズ	17	17		
	ブロッコリーとウィンナーのソテー	ウィンナー		ブロッコリー・にんじん		オリーブ油	40	37		
	ベーコンのカレースープ	ベーコン		たまねぎ・にんじん・ねぎかねぎ・パセリ		じゃがいも・オリーブ油	2.8	3.5		
水	ぎゅうにゅうプリン				ぎゅうにゅうプリン					
2	ごてんばコシヒカリごはん					こめ				
	ひじきごはんの具	ひじき・ぶたにく・あぶらあげ		にんじん・さやいんげん		さとう・あぶら	590	743		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					16	15		
	ツナたまご焼き	たまご・まぐろ				でんぷん・さとう・あぶら	29	26		
	青のりボールのしょうゆ汁	たら・ひとえぐさ		にんじん・しめじ・だいこん・こまつな		でんぷん・さとう	2.4	2.7		
木										
3	ごてんばコシヒカリごはん					こめ				
	ハヤシソース	ぶたにく・なまクリーム		たまねぎ・にんじん・しめじ・マッシュルーム・トマト にんにく・しょうが・パセリ		ルウ・さとう・あぶら	660	817		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					14	14		
	イタリアンサラダ			キャベツ・きゅうり・あかピーマン		ドレッシング	26	24		
	かみかみポテト	だいず・かたくちいわし				じゃがいも・アーモンド・でんぷん・さとう あぶら	2.9	3.2		
金										
6	うどん					うどん				
	和風つけ汁	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ		にんじん・ねぎかねぎ・しいたけ・ごぼう		あぶら	617	755		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					17	12		
	いかの天ぷら	いか				こむぎこ・でんぷん・あぶら	34	31		
	青菜炒め	ハム		チンゲンサイ・キャベツ・もやし・にんにく		あぶら	2.4	3.0		
月	歯と口の健康ゼリー				はとくちのけんこうゼリー					
7	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					663	814		
	酢鶏	とりにく		にんじん・たけのこ・しいたけ・たまねぎ あおピーマン・にんにく・しょうが		じゃがいも・でんぷん・さとう・あぶら	16	15		
	根菜ごまキムチ汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・だいこん・ごぼう・はくさいキムチ		さといも・ごま・ごまあぶら	28	25		
	アーモンド小魚	かたくちいわし				アーモンド・ごま・さとう	2.6	2.8		
火										
8	*** 給食なし ***									
水										
9	角食パン					パン				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					608	748		
	チリコンカン	しろいんげんまめ・あかいんげんまめ・ぶたにく		にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース トマト・にんにく		さとう・あぶら	18	18		
	カミカミたこメンチ	たこ・たら・アオサ			キャベツ・しょうが	こむぎこ・パンこ・でんぷん・さとう・あぶら	33	33		
	海そうサラダ	わかめ・ぶりのり・あかとさか・まぶりのり		キャベツ・きゅうり・にんじん		ドレッシング	2.9	3.5		
木										
10	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					600	742		
	さけの薬味ソースがけ	さけ		にんにく・しょうが・ねぎかねぎ		ごま・さとう・ごまあぶら	19	18		
	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		さとう・あぶら	23	21		
	キャベツのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ		キャベツ・ねぎかねぎ			2.4	2.8		
金	あじさいゼリー				あじさいゼリー					
*** ふるさと給食週間(13日~17日) ***										
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					704	790		
	とりにく肉の香味焼き	とりにく		にんにく		さとう	15	15		
	キャベツの和風ソテー	かつおぶし		こまつな・キャベツ・とうもろこし・あかピーマン		バター	33	33		
	和風たまごスープ	たまご・ベーコン・とうふ		にんじん・もやし・ねぎかねぎ・しょうが		でんぷん・あぶら	2.2	2.4		
月	みかんタルト				みかんタルト					
14	山食パン					パン				
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム	612	747		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					15	15		
	みしまコロツケ	ぶたにく		たまねぎ		じゃがいも・こむぎこ・パンこ・でんぷん さとう・あぶら	33	32		
	ベーコンともやしのソテー	ベーコン		もやし・キャベツ・にんじん		あぶら	2.1	2.9		
火	大麦のミネストローネ	とりにく・こなチーズ		にんじん・たまねぎ・セロリ・さやいんげん・トマト にんにく・パセリ		じゃがいも・おおむぎ・オリーブ油				
ごてんばこめこの日										
15	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					659	767		
	さばの三ヶ日みかん煮	さば		みかん		さとう	14	14		
	もやしの塩だれおえ			もやし・こまつな・にんじん		ごま・ごまあぶら	33	35		
	豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎかねぎ		さといも・あぶら	1.7	2.2		
水	ごてんばこめこのムース				ごてんばこめこのムース					

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	
16	ごはんばコシヒカリごはん					こめ				
	手作り水掛菜ふりかけ	ちりめんじゃこ		みずかけな・しそ		ごま・さとう		595	786	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						17	16	
	すきやき風煮	ぶたにく・たまご・とうふ		たまねぎ・にんじん・はくさい・しめじ・ねぶかねぎ こんにゃく		さとう・あぶら		28	33	
	ひじき和え	ひじき		きゅうり・キャベツ・にんじん・しそのみ・キヌア		みずあめ・あぶら		1.9	2.2	
木	レアチーズケーキ (中学のみ)					レアチーズケーキ				
17	丸型横割りのパン					パン				
	ツナマヨ		まぐろ		たまねぎ	マヨネーズ		622	768	
	焼き御殿場ハム		ハム					18.0	17	
	ポイル野菜			キャベツ・あかピーマン				43	39	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						2.5	3.5	
金	肉団子のクリーム煮		とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしふんにゅう		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	じゃがいも・ルウ・パンこ				
20	ソフト麺					ソフトめん				
	ミートソース		ぶたにく・だっしふんにゅう		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・にんにく トマト・パセリ	ルウ・さとう・あぶら		645	808	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						18	18	
	いかクリスピー		いか		にんにく	こむぎこ・こめこ・さとう・あぶら		27	30	
	枝豆とコーンのサラダ			えだまめ・キャベツ・とうもろこし		さとう・あぶら		2.5	3.3	
月										
21	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						596	751	
	いわしのかば焼き	いわし				でんぷん・さとう・あぶら		14.0	13	
	きゅうりとわかめの和え物	わかめ		きゅうり		ごま・さとう・ごまあぶら		28	25	
	たまねぎのみそ汁	あぶらあげ・みそ		たまねぎ・ねぶかねぎ		じゃがいも		2.3	2.7	
火										
22	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						624	780	
	キャベツ入りつくね	とりにく		キャベツ・しょうが		でんぷん・さとう		14.0	14	
	五目きんぴら	さつまあげ		ごぼう・にんじん・さやいんげん・こんにゃく		ごま・さとう・ごまあぶら		26	24	
	いものこ汁	ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん・だいこん・ねぶかねぎ		さといも		2.6	3.0	
水										
23	りんご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						624	771	
	チーズオムレツ	たまご チーズ		たまねぎ・にんじん		でんぷん・さとう・あぶら		15	14	
	いんげんとコーンのソテー			さやいんげん・とうもろこし・あかピーマン		あぶら		33	32	
	キャロットポタージュ	ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム		にんじん・たまねぎ・パセリ		じゃがいも・ルウ・あぶら		2.1	3.1	
木										
24	ごはんばコシヒカリごはん					こめ				
	ボークカレー	ぶたにく・だっしふんにゅう		たまねぎ・にんじん・グリーンピース・りんご・にんにく しょうが		じゃがいも・ルウ・あぶら		649	801	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						14	14	
	ココロソテー	ハム		とうもろこし・えだまめ・にんじん		あぶら		24	22	
	キウイフルーツ			キウイフルーツ				1.9	2.5	
金										
27	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						634	798	
	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく・みそ		にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ・しいたけ・たけのこ にんにく・しょうが		でんぷん・さとう・あぶら・ねぎあぶら		17	16	
	焼きぎょうざ		ぶたにく・とりにく	キャベツ・たまねぎ・ニラ・しょうが		こむぎこ・でんぷん・みずあめ・さとう・あぶら		27	24	
	キムチ和え			きゅうり・だいこん・にんじん				2.2	2.4	
月										
28	角食パン					パン				
	マーマレードジャム					マーマレードジャム		687	860	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	16	
	コーンと大豆のメンチカツ	だいたす・とりにく		とうもろこし・たまねぎ		さとう・あぶら		38	38	
	ハムとキャベツのソテー	ハム		キャベツ・あかピーマン・とうもろこし・にんにく		オリーブゆ		2.4	3.1	
火	ポテトとうすらたまごのスープ	うすらたまご・とりにく		にんじん・たまねぎ・パセリ		じゃがいも・あぶら				
29	バターロール型パン					パン				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						590	777	
	ハンバーグ パーベキューソース	ぶたにく とりにく		たまねぎ・しょうが・にんにく・りんご・レモン		でんぷん・さとう・あぶら		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		31	29	
	とり肉と野菜のスープ	とりにく		だいこん・キャベツ・にんじん・えだまめ		あぶら		3.1	4.2	
水										
30	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						674	825	
	ししゃもフライ		ししゃも			こむぎこ・パンこ・でんぷん・あぶら		13	13	
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき・だいたす・あぶらあげ		にんじん・さやいんげん		さとう・ごまあぶら		29	27	
	実だくさん汁	ぶたにく・とうふ		だいこん・にんじん・ごぼう・ねぶかねぎ・こんにゃく		さといも・あぶら・ごまあぶら		2.0	2.4	
木	いちごクリーム大福					いちごクリームだいふく				

※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。

※15日の「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、すべてごはんばコシヒカリ100%です。

※5月までの実施回数 原里小・・・31回、玉穂小・・・31回、御殿場小・・・31回、印野小・・・30回、原里中・・・32回、西中・・・30回



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

