





令和5年度 4月分 学校給食予定献立表



御殿場市立西中学校給食センター 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 |
| 11 火 | 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 | | | | 607 775 |
| | ふじさんコロッケ | とりにく・ふたにく | たまねぎ | | じゃがいも・さとう・パンこ・あぶら こむぎこ・みずあめ | 13 12 |
| | 五目煮豆 | だいず・とりにく・こんぶ | にんじん・こんにゃく・さやいんげん | | さとう・あぶら | 29 26 |
| | たまねぎのみそ汁 | わかめ・あぶらあげ・とうふ・みそ | たまねぎ | | さといも | 1.9 2.4 |
| 12 水 | ごはんばコシヒカリごはん | | | | こめ | |
| | ポークカレー | ふたにく・だっしふんにゅう | にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん グリーンピース・りんご | | あぶら・ルウ・じゃがいも | 612 762 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 13 12 |
| | 春キャベツのさっぱりサラダ | | キャベツ・とうもろこし・きゅうり | | ドレッシング | 25 22 |
| | 福神漬 | | だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは | | さとう | 2.5 3.1 |
| 13 木 | 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 | | | | 674 854 |
| | ハムチーズフライ | ふたにく・とりにく・チーズ | たまねぎ | | あぶら・パンこ・こむぎこ・でんぷん | 14 14 |
| | いんげんとコーンのソテー | | にんじん・さやいんげん・とうもろこし | | オリーブ油 | 37 36 |
| | ミルクスープ | ウイナー・ぎゅうにゅう・なまクリーム | たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ マッシュルーム | | あぶら・ルウ | 2.5 3.3 |
| 14 金 | ごはんばコシヒカリごはん | | | | こめ | |
| | ビビンバ (肉の炒め煮) | ふたにく・みそ・たまご | にんにく・ねぎかねぎ | | あぶら・さとう・でんぷん | 591 775 |
| | ビビンバ (野菜のナムル) | | もやし・こまつな・にんじん | | ドレッシング・でんぷん | 17 15 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 28 24 |
| | はるさめスープ | ベーコン | たまねぎ・にんじん・たけのこ | | はるさめ | 2.4 3.0 |
| 17 月 | 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 | | | | 589 767 |
| | ホイコーロー | ふたにく・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 16 |
| | 野菜しゅうまい 2こ | とりにく・ふたにく | とうもろこし・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・しょうが | | でんぷん・パンこ・こむぎこ みずあめ | 27 26 |
| | わかめスープ | わかめ・とうふ・かまぼこ | えのきたけ・ねぎかねぎ・にんじん | | | 2.1 2.6 |
| 18 火 | 山食パン | | | | パン | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 628 777 |
| | ハンバーグバーベキューソース | とりにく・ふたにく | たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが りんご | | さとう・でんぷん | 18 18 |
| | 枝豆とコーンのソテー | | にんじん・えだまめ・とうもろこし | | バター | 39 38 |
| | うずら卵と野菜のスープ | ベーコン・うずらたまご | にんじん・たまねぎ・はくさい・パセリ | | あぶら | 2.8 3.6 |
| *** ふじのくに産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) *** | | | | | | |
| 入学(にゅうがく) 進級(しんきゅう) お祝い(いわい) こんだて | | | | | | |
| 19 水 | 赤飯/ごま塩 | あずき | | | こめ・もちこめ/ごま | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 709 846 |
| | とりのから揚げ 小 1こ 中 2こ | とりにく | にんにく・しょうが | | でんぷん・こむぎこ・あぶら | 15 14 |
| | 煮びたし | あぶらあげ・はながつお | はくさい・こまつな・にんじん | | | 35 33 |
| | 紅白すまし | とうふ・はんぺん | にんじん・しめじ・みつば | | | 2.1 2.5 |
| 水 | お祝いクレープ | | | | おいわいクレープ | |
| ごはんばこめこの日 | | | | | | |
| 20 木 | 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 | | | | 607 759 |
| | さわらのしょうゆ漬 | さわら | | | さとう | 17 17 |
| | ベーコンともやしのソテー | ベーコン | もやし・キャベツ・あおピーマン | | あぶら・でんぷん | 30 28 |
| | ごまみそ汁 | つくね・あぶらあげ・みそ | にんじん・だいこん | | さといも・ごま | 2.0 2.7 |

| 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 |
| 21 金 | メロンパン | | | メロンパン | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 652 | 830 |
| | チキンカツ | とりにく | | あぶら・こむぎこ・パンこ・でんぷん | 14 | 14 |
| | ラビオリのトマト煮 | とりにく・ぶたにく・こなチーズ | たまねぎ・にんじん・キャベツ・トマト マッシュルーム・にんにく・パセリ | こむぎこ・パンこ・さとう | 33 | 32 |
| | りんご  | | りんご | | 2.3 | 3.4 |
| 24 月 | ソフト麺 | | | ソフトめん | | |
| | ミートソース | ぶたにく・だっしんぷんにゅう | しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・パセリ・トマト | さとう・あぶら・ルウ | 637 | 759 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 15 | 15 |
| | 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 | 30 | 27 |
| | 豆乳プリン | | | とうにゅうプリン | 2.4 | 2.8 |
| 25 火 | 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 | | | 622 | 772 |
| | あじフライ | あじ | | パンこ、こむぎこ、あぶら | 15 | 14 |
| | ソース | | | ソース | 25 | 22 |
| | 切り干し大根のふくめ煮 | あぶらあげ | だいこん・にんじん・しいたけ さやいんげん  | さとう・あぶら | 2.3 | 2.6 |
| 茗竹汁 | わかめ・とうふ・かまぼこ | たけのこ・にんじん | | | | |
| 26 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 | | | 612 | 769 |
| | てりやきチキン | とりにく | | みずあめ・さとう・でんぷん | 19 | 18 |
| | 肉じゃが | ぶたにく・さつまあげ | にんじん・たまねぎ・こんにやく グリーンピース | じゃがいも・さとう・あぶら | 27 | 24 |
| | キャベツのみそ汁 | あぶらあげ・みそ | キャベツ・ごぼう | | 1.9 | 2.3 |
| 27 木 | 角食パン | | | パン | | |
| | みかんジャム | | | みかんジャム | 629 | 778 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 14 | 14 |
| | キャベツメンチ | ぶたにく・とりにく | キャベツ | パンこ、こむぎこ、あぶら・でんぷん さとう | 34 | 32 |
| | パンネのソテー | まぐろあぶらづけ | たまねぎ・あかピーマン・とうもろこし にんにく | マカロニ・オリーブゆ | 3.0 | 3.7 |
| ミネストローネ | しろいんげんまめ・ベーコン | たまねぎ・キャベツ・セロリ・にんじん にんにく・トマト・パセリ | あぶら | | | |
| 28 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 | | | 614 | 773 |
| | 揚げ出し豆腐の肉みそがけ | とうふ・とりにく・みそ | しょうが・はねぎ | でんぷん・あぶら・さとう | 16 | 16 |
| | つきこんにやくの炒り煮 | ぶたにく | こんにやく・にんじん・ごぼう さやいんげん | あぶら・さとう・ごまあぶら | 27 | 25 |
| | かきたま汁 | たまご・かまぼこ | えのきたけ・にんじん・こまつな | でんぷん | 2.7 | 3.0 |

※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。

※20日の「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。よくかんで食べましょう。

※ごはんは、すべてごてんばコシヒカリ100%です。

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

こんにちは!
西学校給食センターです!



御殿場市給食マスコット
たべっぴー



西学校給食センターでは、御殿場小学校、原里小学校、玉穂小学校、印野小学校の小学校4校と、原里中学校、西中学校の中学校2校の計6校の給食を担当しています。

今年度も職員一同力をあわせ、安全でおいしい給食づくりを心がけていきます。どうぞよろしくお願いたします!



西学校給食センターでは、所長1人、栄養士2人、調理員22人、計25人で給食を作っているよ!

