



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					
	ごはん					
	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・ぶたにく	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					
	ごはん					
	ポークカレー	ぶたにく・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	ごはん					
	ごはん					
	りんごチップ入りロールパン		りんご	パン	674	854
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハムチーズフライ	ぶたにく・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	ウインナー・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					
	ごはん					
	ピビンバ (肉の炒め煮)	ぶたにく・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
	ピビンバ (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					
	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			589	767
	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	16
	野菜しゅうまい	とりにく・ぶたにく	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		
	山食パン					
	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・ぶたにく	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		
	赤飯/ごま塩					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			709	846
	とりのから揚げ	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	
お祝いクレープ			おいわいクレープ			
ごてんばごめこの日						
20 木	ごはん					
	ごはん					
	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)
	小学校	中学校		
	650	830	13~20	13~20
	2.0	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!



ちょうりいんさんのしごと