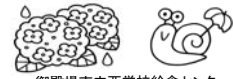




令和2年度 6月分 学校給食予定献立表



御殿場市立西学校給食センター 0550-89-2944


Table with columns for Day (曜日), Meal Name (ごはん), Ingredients (おもに体をつくる...), and Calorie/Portion (651, 796, etc.). Includes a section for '入学 (にゅうがく)・進級 (しんきゅう) お祝いごんでて' and a '*** ふるさと給食週間 (15日~19日) ***' section.

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
17	ごはん					
	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			633	790
	鶏肉と大豆のみそがらめ	とりにく・だいず・みそ	しょうが・ねぶかねぎ	でんぷん・あぶら・さとう	15	14
	もやしの塩だしあえ		もやし・にんじん・きゅうり	ごま・ごまあぶら	32	29
水	かきたま汁	たまご・とうふ	えのきたけ・にんじん・ねぶかねぎ	でんぷん	2.0	2.4
18	米粉入り丸型横割りのパン					
	スライスチーズ	チーズ			612	818
	焼き御殿場ハム	ハム			19	19
	ポイルキャベツ		キャベツ		38	35
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5	3.9
木	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・グリーンピース マッシュルーム	パンこ・でんぷん・さとう じゃがいも・あぶら・ルウ		
*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***						
19	ごはん					
	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			648	799
	にじますのから揚げ	にじます	ねぶかねぎ	でんぷん・あぶら・さとう	15	15
	ひじきの炒め煮	ひじき・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	あぶら・さとう	27	25
金	豚汁	ぶたにく・あぶらあげ とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ ごぼう・こんにゃく	さといも・あぶら	2.4	2.9
	和梨ゼリー			わなしゼリー		
ごてんばごめこの日 ~野菜キャベツにこだわる!ごてんば米コン 最優秀賞献立「ちゃんちゃん焼きオムレツ」~						
22	ごはん					
	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			619	762
	ちゃんちゃん焼きオムレツ	たまご・さけ・みそ	キャベツ・たまねぎ・にんじん	さとう・でんぷん・バター あぶら	17	16
	いかのせんびち	ぶたにく・いか	ごぼう・にんじん・こんにゃく さやいんげん	あぶら・さとう・ごま ごまあぶら	28	25
月	たまねぎのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ		2.6	3.1
	アーモンド小魚	かたくりいわし		アーモンド・ごま・さとう		
23	角食パン					
	角食パン					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			630	787
	ポークビーンズ	だいず・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 マッシュルーム	あぶら・さとう	16	16
	ごてんばごめココロック		たまねぎ	じゃがいも・さとう・パンこ ごむぎこ・ごめこ・あぶら	35	34
火	もやしのガーリックソテー	ベーコン	ごまつな・もやし・にんじん にんにく	オリーブゆ	2.8	3.5
24	丸型横割りパン					
	丸型横割りパン					
	白身魚フライ(タルタルソース)	たら			668	851
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	さっぱりサラダ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング	39	36
水	キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしふんにゅう・ベーコン	にんじん・たまねぎ・パセリ	じゃがいも・あぶら・ルウ	2.4	3.4
25	ごはん					
	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			619	769
	チキンカレー	とりにく・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが・りんご	じゃがいも・あぶら・ルウ	14	13
	ウィンナーと野菜のソテー	ウィンナー	にんじん・ブロッコリー	オリーブゆ	26	24
木	福神漬け		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	2.7	3.3
29	ソフトめん					
	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・しょうが・パセリ・トマト	オリーブゆ・ルウ	669	815
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	イタリアンサラダ		キャベツ・きゅうり・赤ピーマン とうもろこし		28	26
月	かみかみポテト	だいず・いわし・ぎゅうにゅう	えだまめ	じゃがいも・でんぷん・あぶら アーモンド・さとう	3.0	3.8
30	ごはん					
	ごはん					
	かみかみ丼の具	ぶたにく・みそ	ごぼう・にんじん・しめじ 青ピーマン・こんにゃく	あぶら・さとう・ごま ごまあぶら・でんぷん	627	774
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	14
	たくあん		だいこん		25	23
火	いわしのつみれ汁	いわし・たら・みそ	だいこん・にんじん・ねぶかねぎ	さとう・でんぷん・さといも	2.9	3.4
	豆乳プリン			とうにゅうプリン		


※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もあります。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。
 ※22日の「たまねぎのみそ汁」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。
 ※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

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です!

今月の給食には、よくかんで食べてもらうように「かみかみメニュー」をとりわけています。
 かみかみマーク  がついた太字のメニューが、
 「かみかみメニュー」です。

よくかんで
食べよう!



今月は食育月間です!

毎月19日は
**ごてんば
 食育の日**

