



令和2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

Table with columns for Day of the Week, Menu Item, Main Ingredient, Secondary Ingredient, Energy Source, and Meal Count (Elementary/Middle School). Includes sections for 'ごてんばコシヒカリごはん' and '目の愛護DAY'.

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もともになる食べ物	おもに体の調子を整える もともになる食べ物	おもにエネルギーの もともになる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
木	もやしのガーリックソテー 	ベーコン	こまつな・もやし・にんじん・にんにく	オリーブ油	2.4	3.0
	さつまいもポタージュ	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ・パセリ	さつまいも・バター		

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もともなる食べ物	おもに体の調子を整える もともなる食べ物	おもにエネルギーの もともなる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
16	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			611	760
	鮭と大豆のねぎソースあえ	さけ・だいず	ねぶかねぎ・にんにく	でんぷん・あぶら・ごまあぶら さとう	17	16
	キャベツのゆかりあえ		キャベツ・きゅうり・にんじん・ゆかり		28	26
	なめこと大根のみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・だいこん・ねぶかねぎ		2.1	2.4

\*\*\* ふしのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) \*\*\*

ごてんばごめこの日

19	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	手作りふりかけ	わかめ・かたくちいわし・のり		こま・さとう	694	857
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	13
	とり肉とさつまいものオイスターソース炒め	とりにく	あおピーマン・あかピーマン	でんぷん・こむぎこ・あぶら さつまいも・カシューナッツ さとう・ねぎあぶら	32	30
	中華コーンスープ	たまご・とうふ	にんじん・とうもろこし・ねぶかねぎ	でんぷん・さとう	2.2	2.8
20	揚げパン			パン・あぶら・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			626	840
	肉団子と野菜のクリーム煮	とりにく・だっしふんにゅう ぎゅうにゅう・うすらたまご なまクリーム	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース	パンこ・でんぷん・さとう ルウ・あぶら	15	14
	フレンチサラダ		キャベツ・にんじん・とうもろこし	あぶら・さとう	41	36
	ミニピーチゼリー			ピーチゼリー	1.9	3.2
21	黒糖入り二つ折りパン			パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			640	801
	メンチカツ	とりにく	たまねぎ	こむぎこ・パンこ・でんぷん さとう・あぶら	15	14
	こふきいも		パセリ	じゃがいも	33	32
	ミネストローネ	しろいんげんまめ・ベーコン ウィンナー・こなチーズ	たまねぎ・キャベツ・セロリ・にんじん にんにく・トマト・さやいんげん	マカロニ・あぶら	2.8	3.8
22	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			606	758
	厚焼き玉子	たまご		さとう・あぶら・でんぷん	14	14
	秋野菜とひじきの炒め煮	ひじき・とりにく	にんじん・れんこん・さやいんげん	さつまいも・あぶら・さとう	27	25
	豚汁	ふたにく・とうふ・みそ あぶらあげ	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	2.1	2.6
23	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	中華丼の具	ふたにく・いか・うすらたまご なると	はくさい・たまねぎ・にんじん きくらげ・たけのこ・しょうが	あぶら・でんぷん	610	796
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	えびしゅうまい	えび・たら	たまねぎ	あぶら・パンこ・でんぷん さとう・こむぎこ	17	25
	中華風サラダ		にんじん・もやし・きゅうり	さとう・あぶら・ごまあぶら	2.3	2.9

5,6年と中学生は、あげパンの他にロールパンがもう1本つきます。

2個

たべっぴの日本全国たべもの旅 今月は山梨県の「ほうとう汁」「巨峰ゼリー」

26	平うどん			ひらうどん		
	ほうとう汁	ふたにく・あぶらあげ・みそ	かぼちゃ・だいこん・にんじん ねぶかねぎ・ごぼう・しいたけ	あぶら	652	790
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	14
	野菜コロッケ		にんじん・たまねぎ・いんげん とうもろこし	じゃがいも・パンこ・こむぎこ さとう・でんぷん・あぶら	27	25
	ひじきあえ	ひじき	こまつな・キャベツ・にんじん・しそのみ	さとう・あぶら	2.4	2.9
27	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	776
	さばのごまみそがけ	さば・みそ	しょうが	さとう・でんぷん・ごま	17	16
	栗ときのこの五目煮	さつまあげ	くり・こんにゃく・にんじん・しめじ さやいんげん・しいたけ	さとう	25	23
	けんちん汁	とうふ・あぶらあげ	だいこん・ごぼう・にんじん・ねぶかねぎ	さといも・ごまあぶら	2.2	2.6
28	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ビビンバ(肉と卵の炒め煮)	ふたにく・みそ・たまご	ぜんまい・にんにく・ねぶかねぎ	さとう・あぶら・でんぷん	614	759
	ビビンバ(野菜のナムル)		もやし・こまつな・にんじん	さとう・ごまあぶら・らーゆ・ごま	17	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27	25
	ワンタンスープ	やきふた・ふたにく・みそ	たまねぎ・しょうが・にんじん・キャベツ ねぶかねぎ・しいたけ	こむぎこ・コーンあぶら・さとう でんぷん・あぶら	2.4	2.9

ハロウィンこんだて

29	バターロール型パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			650	851
	ハロウィンハンバーグ	とりにく・ふたにく	たまねぎ・かぼちゃ・にんにく・しょうが	さとう	15	15
	イタリアンサラダ		キャベツ・きゅうり・あかピーマン とうもろこし		34	32
	キャロットポタージュ	ベーコン・きゅうりにゅう だっしふんにゅう・なまクリーム	にんじん・たまねぎ・パセリ	じゃがいも・あぶら・ルウ	3.0	4.2
パンブキンパバロア			パンブキンパバロア			

給食なしの日

※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。  
 ※22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(%)	脂質(%)	食塩(g)	850	830
	13~20	13~20	20~30	2.0	2.5	

毎月19日 給食なしの日

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	栄養師	
					小学校	中学校

※9月までの実施回数 原里小・・・71回、玉穂小・・・69回  
御殿場小・・・70回、印野小・・・69回  
原里中・・・70回、西中・・・70回

