# 令和２年度　12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<br>曜日 | こんだて | おもに体をつくる<br>もとになる食べ物 | おもに体の調子を整える<br>もとになる食べ物 | おもにエネルギーの<br>もとになる食べ物 | 栄養価<br>小学校 | 栄養価<br>中学校 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 黒糖入り角食パン | | | パン・こくとう | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 619 | 756 |
| | オムレツのピザソースがけ | たまご | マッシュルーム・たまねぎ・トマト・にんにく | さとう・でんぷん・あぶら・オリーブゆ | 17 | 16 |
| | ブロッコリーのソテー | ハム | にんじん・ブロッコリー | オリーブゆ | 30 | 28 |
| | 大麦のカレースープ | ベーコン | たまねぎ・セロリ・にんじん・パセリ | オリーブゆ・じゃがいも・おおむぎ | 3.1 | 3.9 |
| 火 | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | |
| 2 | **ごてんぱコシヒカリごはん** | | | こめ | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 646 | 793 |
| | 県内産黒毛和牛のすき焼き風煮 | ぎゅうにく・とうふ・たまご | たまねぎ・はくさい・ねぶかねぎ・しらたき | あぶら・さとう | 16 | 15 |
| | もやしのごま酢和え | | もやし・にんじん | さとう・ごま | 27 | 25 |
| | りんごゼリー | | | りんごゼリー | 1.8 | 2.1 |
| 水 | | | | | | |
| 3 | **ごてんぱコシヒカリごはん** | | | こめ | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 637 | 794 |
| | さけの香味だれがけ | さけ | しょうが・にんにく・ねぶかねぎ | でんぷん・あぶら・さとう | 17 | 16 |
| | きゅうりとわかめの和え物 | わかめ | きゅうり | さとう・ごまあぶら | 30 | 27 |
| | 根菜ごまキムチ汁 | ぶたにく・とうふ・あぶらあげ<br>みそ | にんじん・ごぼう・だいこん・ねぶかねぎ・はくさい<br>たまねぎ・りんご・にんにく・しょうが | さといも・あぶら・ごま・さとう | 2.4 | 2.8 |
| 木 | | | | | | |
| 4 | バターロール型パン | | | パン | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 661 | 848 |
| | 白菜と肉団子のシチュー | とりにく・ぎゅうにゅう<br>なまクリーム・だっしふんにゅう | たまねぎ・はくさい・にんじん・マッシュルーム | あぶら・パンこ・でんぷん・さとう・ルウ | 16 | 15 |
| | 枝豆のソテー | | えだまめ・にんじん・きピーマン | あぶら | 38 | 35 |
| | スパイシーポテト | | | じゃがいも・あぶら | 2.4 | 3.3 |
| 金 | | | | | | |
| 7 | 中華めん | | | ちゅうかめん | | |
| | みそバターラーメンスープ | ぶたにく・やきぶた・なると・みそ | キャベツ・にんじん・ねぶかねぎ・とうもろこし<br>にんにく・しょうが | あぶら・バター | 647 | 798 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 17 | 16 |
| | 棒ぎょうざ | ぶたにく・だいずこ | キャベツ・にら・にんにく・しょうが | さとう・こむぎこ・あぶら・でんぷん | 31 | 29 |
| | 青菜炒め | ハム | チンゲンサイ・にんじん・もやし・にんにく | あぶら | 3 | 3.6 |
| 月 | | | | | | |
| | **たべっピーの日本全国たべものの旅　今月は宮崎県の「チキン南蛮」** | | | | | |
| 8 | **ごてんぱコシヒカリごはん** | | | こめ | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 693 | 836 |
| | チキン南蛮（タルタルソース） | とりにく | | こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう<br>タルタルソース | 13 | 12 |
| | 野菜の昆布あえ | こんぶ | キャベツ・にんじん・こまつな | さとう | 31 | 28 |
| | すまし汁 | とうふ・かまぼこ | にんじん・しめじ・ねみつば | ふ | 1.6 | 2.0 |
| 火 | マンゴープリン | | | マンゴープリン | | |
| 9 | 麦ごはん | | | むぎ・こめ | | |
| | ポークカレー | ぶたにく・だっしふんにゅう | たまねぎ・にんじん・グリンピース・にんにく<br>しょうが・りんご | じゃがいも・あぶら・ルウ | 626 | 771 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 13 | 12 |
| | 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 | オリーブゆ | 25 | 23 |
| | キウイフルーツ | | キウイフルーツ | | 1.9 | 2.4 |
| 水 | | | | | | |
| 10 | 丸型横割りパン | | | パン | | |
| | ハンバーグ　ケチャップソースがけ | とりにく・ぶたにく | たまねぎ・にんにく・しょうが | さとう・でんぷん | 654 | 864 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 18 | 18 |
| | ペンネのソテー | まぐろあぶらづけ | たまねぎ・あかピーマン・にんにく | ペンネ・オリーブゆ | 36 | 34 |
| | だいこんポタージュ | ベーコン・ぎゅうにゅう<br>なまクリーム・だっしふんにゅう | だいこん・たまねぎ・パセリ | じゃがいも・ルウ・あぶら | 2.6 | 3.5 |
| 木 | | | | | | |
| 11 | **ごてんぱコシヒカリごはん** | | | こめ | | |
| | ぎゅうにゅう　2個 | ぎゅうにゅう | | | 672 | 818 |
| | ししゃものにんにく醤油がけ | ししゃも | たまねぎ・にんにく | でんぷん・あぶら・さとう | 14 | 13 |
| | れんこんのきんぴら | ぶたにく | れんこん・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 | 26 |
| | キャベツのみそ汁 | とうふ・あぶらあげ・みそ | キャベツ・ねぶかねぎ | | 2.1 | 2.5 |
| 金 | みかん大福 | | | みかんだいふく | | |

| 日<br>曜日 | こんだて | おもに体をつくる<br>もとになる食べ物 | おもに体の調子を整える<br>もとになる食べ物 | おもにエネルギーの<br>もとになる食べ物 | 栄養価<br>小学校 | 栄養価<br>中学校 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 14 | **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 | 764 |
| | 厚焼き玉子 | たまご | | さとう・あぶら・でんぷん | 15 | 14 |
| | ひじきと大豆の炒め煮 | ひじき・だいず・さつまあげ | にんじん・さやいんげん | さとう・ごまあぶら | 28 | 26 |
| | 生姜入りあったか豚汁 | ぶたにく・とうふ・あぶらあげ<br>みそ | にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・ごぼう<br>こんにゃく・しょうが | さといも・あぶら | 2.3 | 2.7 |
| 月 | | | | | | |
| 15 | 角食パン | | | パン | | |
| | チョコクリーム | | | チョコクリーム | 626 | 762 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 17 | 17 |
| | とり肉のバーベキューソースがけ | とりにく | りんご・しょうが・にんにく | さとう・あぶら・でんぷん | 40 | 39 |
| | 花野菜のサラダ | | カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ<br>とうもろこし | あぶら・さとう | 2.9 | 3.6 |
| 火 | うずら卵と白菜のスープ | 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 | | |
| 16 | 丸型横割りパン | | | パン | | |
| | たらフライ（ソース） | たら | | パンこ・でんぷん・こめこ・あぶら<br>とうもろこしこ | 604 | 785 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 18 | 17 |
| | ウインナーと野菜のソテー | ウインナー | キャベツ・にんじん | あぶら | 37 | 34 |
| | きのこポタージュ | ベーコン・ぎゅうにゅう<br>なまクリーム・だっしふんにゅう | にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・しめじ・パセリ | じゃがいも・あぶら・ルウ | 3.6 | 4.7 |
| 水 | | | | | | |
| 17 | **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 | 793 |
| | チンジャオロース | ぶたにく | しょうが・にんにく・たけのこ・あおピーマン<br>あかピーマン | あぶら・ねぎあぶら・でんぷん・さとう | 19 | 18 |
| | れんこんしゅうまい　2個 | ぶたにく・とりにく | たまねぎ・れんこん・しょうが | こむぎこ・パンこ・さとう・でんぷん | 27 | 25 |
| | 中華たまごスープ | たまご・とうふ | えのきたけ・にんじん・チンゲンサイ | でんぷん | 2.1 | 2.6 |
| 木 | | | | | | |
| | **冬至（とうじ）こんだて** | | | | | |
| 18 | **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 | | | 620 | 775 |
| | やきとり | とりにく・とりレバー | しょうが・ねぶかねぎ | でんぷん・あぶら・さとう | 14 | 14 |
| | ゆず香あえ | | はくさい・きゅうり・にんじん・ゆず | | 30 | 27 |
| | かぼちゃのみそ汁 | ぶたにく・みそ | かぼちゃ・たまねぎ・ごぼう・こんにゃく | あぶら | 2.2 | 2.5 |
| 金 | | | | | | |
| | **＊＊＊　ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日～23日)　＊＊＊** | | | | | |
| 21 | 平うどん | | | ひらうどん | | |
| | カレーうどんのつゆ | とりにく・うずらたまご・なると<br>あぶらあげ | にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ・にんにく<br>しょうが | あぶら・ルウ | 702 | 856 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 15 | 15 |
| | だいこんサラダ | | だいこん・にんじん・きゅうり | ドレッシング | 24 | 22 |
| | たいやき | | | たいやき | 2.3 | 2.7 |
| 月 | | | | | | |
| | **ごてんばこめこの日** | | | | | |
| 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 | | | 654 | 810 |
| | さばのねぎみそがけ | さば・みそ | しょうが・ねぶかねぎ | さとう・でんぷん | 17 | 17 |
| | 昆布の炒め煮 | こんぶ・とりにく・さつまあげ | にんじん・しいたけ・しょうが | あぶら・さとう | 25 | 23 |
| | すいとん | ぶたにく・あぶらあげ | にんじん・だいこん・ねぶかねぎ | さといも・こむぎこ・でんぷん | 2.1 | 2.4 |
| 火 | | | | | | |
| | **クリスマスこんだて** | | | | | |
| 23 | コーンピラフ | とりにく・だっしふんにゅう | とうもろこし・たまねぎ・グリンピース<br>あかピーマン | こめ・さとう・あぶら | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 703 | 862 |
| | フライドチキン | とりにく | とうもろこし・にんにく | こむぎこ・さとう・こめこ・あぶら | 13 | 13 |
| | クリスマスサラダ | | キャベツ・きゅうり・にんじん | | 34 | 31 |
| | ブロッコリーとトマトのスープ | しろいんげんまめ・ベーコン | ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・にんにく<br>トマト・パセリ | あぶら | 2.8 | 3.7 |
| 水 | ブッシュドノエル | | | ブッシュドノエル | | |
| 24 | フレンチトースト | ぎゅうにゅう・たまご | | パン・さとう・バター | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 644 | ― |
| | 手作りコロッケ | ぶたにく・たまご | たまねぎ | じゃがいも・あぶら・こむぎこ・パンこ | 17 | ― |
| | こまつなとにんじんのソテー | | こまつな・にんじん・さやいんげん | バター・あぶら | 36 | ― |
| | ポトフ | とりにく | たまねぎ・だいこん・キャベツ・にんじん・セロリ | あぶら | 2.2 | ― |
| 木 | | | | | | |

※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「さばのねぎみそがけ」は、たくみの郷で作られた手作りみそを使用する予定です。
※ごはんは、すべて**ごてんばコシヒカリ100%**です。
※11月までの実施回数　原里小・・109回、玉穂小・・108回、御殿場小109回、印野小107回、原里中109回、西中109回

毎月19日は ごてんば食育の日

| 基準量 | | 小学校 | 中学校 |
|---|---|---|---|
| | エネルギー(kcal) | 650 | 830 |
| | たんぱく質(%) | 13～20 | 13～20 |
| | しぼう(%) | 20～30 | 20～30 |
| | 食塩(g) | 2.0 | 2.5 |