



令和2年度 7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 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
1	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			665	823
	あじの干物のから揚げ	あじ		あぶら	17	16
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき・あぶらあげ・だいず	にんじん・いんげん	さとう・ごまあぶら	34	31
	豚汁	ぶたにく・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	2.3	2.8
2	丸型横割りパン			パン		
	ハンバーグトマトソース	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが マッシュルーム・トマト	さとう・オリーブゆ	593	786
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	キャベツとコーンのサラダ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング	35	33
	ウィンナーとポテトのスープ	ウィンナー	にんじん・たまねぎ・パセリ	あぶら・じゃがいも	2.4	3.5
3	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			603	780
	豚キムチ	ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ にら・はくさいキムチ	あぶら	15	14
	わかめスープ	ベーコン・わかめ・とうふ	ねぶかねぎ・にんじん	ごま	29	25
	フルーツ杏仁			フルーツあんじん	2.5	2.9
たなばたこんだて						
6	ごはん			こめ		
	三色ツナそば	まぐろあぶらづけ・たまご	にんじん・しょうが・グリーンピース	さとう・あぶら	673	869
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	13
	星のコロッケ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも・さとう・パンこ・でんぷん こむぎこ・とうもろこし・あぶら	31	29
	七夕汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・オクラ・しめじ・こまつな		1.7	2.3
7	角食パン			パン		
	メイプルジャム			メイプルジャム	690	840
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	とり肉とレバーのピーナッツあえ	とりにく・とりレバー		あぶら・ピーナッツ・さとう	38	36
	えだまめとコーンのソテー		えだまめ・とうもろこし	あぶら・バター	2.6	3.1
8	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			610	746
	八宝菜	ぶたにく・うすらたまご なるたまき	はくさい・にんじん・たまねぎ・しょうが チンゲンサイ・たけのこ・しいたけ	あぶら・でんぷん	17	16
	ねぎみそパオス	ぶたにく・みそ	ねぶかねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら しょうが	こむぎこ・でんぷん・さとう ごまあぶら	24	21
	もやし中華炒め	ハム	しょうが・もやし・にんじん	ごまあぶら・はるさめ	2.4	2.6
ごはんほこめカレーの日						
9	ごはん			こめ		
	ごはんほこめカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・グリーンピース	オリーブゆ・じゃがいも・こめルウ	528	694
	緑茶				11	11
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ・とうもろこし・さやいんげん	オリーブゆ	15	14
	富士山ゼリー			ふじさんゼリー	1.8	2.2
10	背割りロールパン			パン		
	ウィンナーのケチャップソースがけ	ウィンナー		さとう	586	765
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ・にんにく・パセリ	じゃがいも・あぶら	38	35
	とり肉と野菜のスープ	とりにく	だいこん・キャベツ・にんじん・えだまめ	あぶら	3.2	4.3
13	中華めん			ちゅうかめん		
	ジャージャーめんの具	ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・たけのこ・にんじん たまねぎ・ねぶかねぎ	さとう・あぶら・でんぷん ごまあぶら	620	795
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18
	えびしゅうまい	えび・たら	たまねぎ	パンこ・でんぷん・さとう・こむぎこ	25	23
	青じそ風味サラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし		2.7	3.5
14	ごはん			こめ		
	ハヤシソース	ぶたにく・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが マッシュルーム・しめじ・トマト・パセリ	あぶら・ルウ・さとう	661	820
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	13
	フレンチサラダ		キャベツ・あかピーマン・とうもろこし	ドレッシング	29	27
	じゃこと大豆の揚げ煮	だいず・にぼし		でんぷん・アーモンド・あぶら・さとう	3.0	3.2
15	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			619	761
	さわらの西京焼き	さわら・みそ		さとう	17	16
	ピリカラこんにゃく	さつまあげ	こんにゃく・にんじん・さやいんげん	あぶら・さとう	23	21
	かきたま汁	たまご・とうふ	えのきたけ・にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ	でんぷん	2.3	2.6

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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	
16	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						637	755	
	ラビオリのトマト煮	とりにく・ベーコン・ぶたにく こなチーズ		たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ マッシュルーム・にんにく・トマト		こむぎこ・パンこ・さとう・あぶら		16	16	
	さやいんげんのソテー	ウィンナー		さやいんげん・とうもろこし		あぶら		32	30	
	とろけるプリン					とうにゅうプリン		2.7	3.7	

*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***

土用(どよう)の丑(うし)の日こんだて

17	ごてんばコシヒカリごはん					こめ				
	うなぎちらし寿司の具	うなぎ・あぶらあげ		にんじん・しいたけ・たけのこ・さやえんどう かんぴょう		さとう・でんぷん・こま		614	768	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						14	14	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ・あおさ				こむぎこ・でんぷん・あぶら		29	26	
	すまし汁	かまぼこ・とうふ		えのきたけ・こまつな		ふ		2.3	2.9	

20	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						600	750	
	さばの南蛮漬	さば		しょうが・にんにく・たまねぎ		でんぷん・あぶら・さとう		16	16	
	こんぶの炒め煮	こんぶ・ぶたにく・さつまあげ		にんじん・しいたけ・しょうが		あぶら・さとう		27	24	
	とうふのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ		だいこん・ねぶかねぎ		さといも		2.1	2.7	

21	角食パン					パン				
	黒豆きなこクリーム					くろまめきなこクリーム		679	783	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						13	13	
	スコッチクロス	とりにく		たまねぎ・キャベツ・にんじん・ねぶかねぎ さやいんげん		オリーブゆ・おおむぎ・あぶら・パンこ でんぷん・さとう		38	35	
	こふきいも			パセリ		じゃがいも		2.1	2.7	

*** イタリアの料理 ***

22	フォカッチャ風パン					パン・オリーブゆ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						628	763	
	ミラノ風チキンカツ	とりにく・こなチーズ		バジル・パセリ		パンこ・こむぎこ・こめこ でんぷん・あぶら		18	18	
	イタリアンサラダ			キャベツ・とうもろこし・あかピーマン		ドレッシング		37	34	
	ミネストローネ	しろいんげんまめ・ベーコン こなチーズ		たまねぎ・セロリ・にんじん・にんにく トマト・パセリ		じゃがいも・マカロニ・あぶら		2.8	3.7	

27	ソフトめん					ソフトめん				
	なすトマソース	ぶたにく・こなチーズ		たまねぎ・にんじん・なす・マッシュルーム にんにく・しょうが・バジル・パセリ トマト		オリーブゆ・ルウ		641	779	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	16	
	ハムとキャベツのソテー	ハム		キャベツ・あかピーマン・とうもろこし にんにく		オリーブゆ		30	28	
	カリカリ大豆	だいず				でんぷん・あぶら		3.0	3.9	

28	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						591	769	
	チンジャオロース	ぶたにく		しょうが・にんにく・たけのこ・あかピーマン あかピーマン		あぶら・さとう・ねぎあぶら・でんぷん		18	16	
	中華コーンスープ	たまご・とうふ		にんじん・チンゲンサイ・とうもろこし		でんぷん・さとう		25	22	
	冷凍パイ			パイ				1.5	1.8	

29	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						630	778	
	さけフライ(ソース)	さけ				パンこ・こむぎこ・とうもろこし でんぷん・あぶら		17	16	
	五目きんぴら	とりにく・さつまあげ		ごぼう・にんじん・さやいんげん		マロニー・あぶら・さとう・こま		25	23	
	かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ		かぼちゃ・たまねぎ				2.6	3.0	

30	ナン					ナン				
	ビーンズドライカレー	ぶたにく・ひよこめ		にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん あかピーマン・あかピーマン		ルウ・あぶら・さとう		596	789	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						17	16	
	ポテトとうすら卵のスープ	とりにく・うすらたまご		にんじん・たまねぎ・パセリ		あぶら・じゃがいも		33	30	
	フルーツのゼリーあえ			みかん・パイナップル・おうとう		みかんゼリー		2.5	3.3	

31	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						672	838	
	肉じゃが	ぶたにく・さつまあげ		にんじん・たまねぎ・しらたき・グリーンピース		あぶら・じゃがいも・さとう		15	14	
	厚焼き玉子	たまご				さとう・あぶら・でんぷん		25	23	
	おかかたくあん	かつおぶし		たくあん		こまあぶら		2.8	3.4	

※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「とうふのみそ汁」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。
 ※6月までの実施回数 原里小・20回、玉穂小・20回、御殿場小20回、印野小20回、原里中20回、西中20回



基準量	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