



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			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			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	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	三色ツナそぼろ	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			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
ごてんばこめカレーの日						
9	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ごてんばこめカレー	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	ごてんばコシヒカリごはん			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			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

