



令和2年度 9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 0550-8

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 小学校
防災(ほうさい)の日					
1 火	赤飯(ごま塩)			こめ・もちこめ・あずき・ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			621
	高野豆腐の卵とじ	とりにく・こうやどうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ いんげん	じゃがいも・さとう	15
	切り干し大根のハリハリあえ かんぱんのバターシナモン		きりぼしだいこん・にんじん・きゅうり	ドレッシング かんぱん・バター・さとう	24 1.9
2 水	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			663
	ホキと大豆のねぎみそがらめ	ホキ・だいず・みそ	ねぶかねぎ	でんぷん・あぶら・さとう	18
	もやし塩ダシあえ いものこ汁	ふたにく・とうふ	もやし・にんじん・きゅうり にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・こんにゃく	ドレッシング さといも	28 2.0
3 木	りんごチップロールパン		りんご	パン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			614
	チリコンカン	しろいんげんまめ・ふたにく あかいんげんまめ	にんにく・にんじん・たまねぎ・グリーンピース マッシュルーム・トマト	あぶら・さとう	16
	フライドポテト ココロソテー	ハム	とうもろこし・えだまめ・にんじん	じゃがいも・あぶら あぶら	32 2.5
4 金	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			612
	ホイコーロー	ふたにく・みそ	キャベツ・あおピーマン・あかピーマン にんにく・しょうが	あぶら・でんぷん・さとう	17
	サンラータン 冷凍パイ	ベーコン・たまご	だいこん・にんじん・ねぶかねぎ パイ	ラー油・ごまあぶら・でんぷん	29 2.1
7 月	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			678
	えだまめコロック		えだまめ	じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ でんぷん・あぶら	12
	ゴーヤチャンプルー もずくスープ シークワーサーゼリー	あつあげ・かつおぶし・たまご ベーコン・ふたにく・みそ・もずく 	もやし・にんじん・ゴーヤ たまねぎ・しょうが・にんじん・しいたけ チンゲンサイ	ごまあぶら・あぶら こむぎこ・あぶら・でんぷん・さとう	26 1.9
8 火	角食パン			パン	
	メイプルジャム			メイプルジャム	612
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17
	とり肉のマスタード焼き ごぼうサラダ 大麦のカレースープ	とりにく ベーコン	パセリ ごぼう・にんじん・きゅうり たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ	マヨネーズ さとう・ドレッシング オリーブ油・じゃがいも・おむぎ	38 2.7
9 水	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			588
	五目厚焼き玉子	たまご	にんじん・ほうれんそう・しいたけ	さとう・あぶら・でんぷん	14
	芋煮 ラ・フランスゼリー	ふたにく	だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく しめじ・ねぶかねぎ	さといも・ふ・さとう・あぶら ラ・フランスゼリー	25 1.4
10 木	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			687
	さんまのかば焼き	さんま		でんぷん・あぶら・さとう	15
	大豆の磯煮 かきたま汁	あぶらあげ・だいず・ひじき たまご・とうふ	にんじん・いんげん にんじん・こまつな・ねぶかねぎ・えのきだけ	さとう・ごまあぶら でんぷん	33 2.3
11 金	丸型横割りパン			パン	
	ハンバーグ バーベキューソース	とりにく・ふたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが・りんご レモン	さとう・あぶら・でんぷん	575
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19
	ズッキーニのソテー ミネストローネ	ウィンナー しろいんげんまめ・ベーコン	ズッキーニ・キャベツ・とうもろこし たまねぎ・セロリ・にんじん・にんにく トマト・パセリ	オリーブ油 じゃがいも・マカロニ・あぶら	34 3.2
14 月	中華めん			ちゅうかめん	
	ちゃんぽんスープ	ふたにく・やきふた・いか・えび かまぼこ	キャベツ・にんじん・もやし・たまねぎ しょうが・にんにく	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	693
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17
	棒ぎょうざ マンゴープリン	ふたにく・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 マンゴープリン	32 2.9

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 小学校
---	------	---------------------	------------------------	----------------------	-----------

※ごはんは、すべてごはんばコシヒカリ100%です。

※8月までの実施回数 原里小・51回、玉穂小・50回、御殿場小50回、印野小50回、原里中50回、西中51回



食育の日

校種
中学校
773
14
22
2.1
825
17
25
2.3
813
15
29
3.4
760
16
27
2.5
833
11
24
2.1
746
16
36
3.2
771
13
22
1.6
864
14
31
2.7
765
18
32
4.8
847
16
30
3.5

専修

中学校



759
16
25
3.1

759
12
21
2.4

767
17
36
3.7

791
16
28
3.1



770
17
32
3.6

802
15
28
2.6

902
14
29
2.2

824
13
25
3.5

800
15
28
3.2



798
13
21
2.6

830
13~20
20~30
2.5

教师

中学校
