



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
<b>防災(ほうさい)の日</b>					
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 ごほうサラダ 大麦のカレースープ	とりにく ベーコン	パセリ ごほう・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・ごほう・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	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
<b>たべっぴの日本全国たべもの旅 今月は滋賀県の「とり肉のじゅんじゅん」</b>					
15 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	614 17 27 2.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	メヒカリのから揚げ	メヒカリ	しょうが	でんぷん・あぶら	
	おかかたくあん	かつおぶし	たくあん	ごまあぶら	
	とり肉のじゅんじゅん	とりにく・とうふ	はくさい・たまねぎ・にんじん・しいたけ こんにゃく・ねぶかねぎ	さとう・あぶら	
16 水	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	615 13 23 1.9
	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・グリーンピース・にんにく しょうが・りんご	じゃがいも・あぶら・ルウ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	海藻サラダ	わかめ・ふのり・あかとさか	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし		
	いもけんぴ			さつまいも・あぶら・さとう	
17 木	角食パン			パン	601 17 37 2.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	オムレツのケチャップソースがけ	たまご		さとう・でんぷん・あぶら	
	ウィンナーと野菜のソテー	ウィンナー	にんじん・フロクロー	オリーブ油	
	きのごぼろ汁	だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう なまクリーム・ベーコン	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・ルウ・あぶら	
アーモンドフィッシュ(中のみ)	かたくちいわし		アーモンド・さとう・ごま		
<b>ごてんばこめの日</b>					
18 金	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	631 17 31 2.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にじますのから揚げ	にじます	ねぶかねぎ	でんぷん・こむぎこ・あぶら・さとう	
	にんじんしりしり	まぐろあぶらづけ・たまご	にんじん	あぶら	
	とうふのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	えのきたけ・たまねぎ・ねぶかねぎ	じゃがいも	
<b>*** ふじのくにに産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***</b>					
23 水	背割りロールパン			パン	593 17 35 2.8
	ウィンナーのピザソースがけ	ウィンナー	マッシュルーム・たまねぎ	さとう・あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	野菜のスープ煮	とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ いんげん	じゃがいも	
	ミニ豆乳プリン			とうにゅうプリン	
24 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	625 16 30 2.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのみそ煮	さば・みそ		でんぷん・さとう	
	こんぶの炒め煮	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	
	けんちん汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ	だいこん・ごぼう・にんじん・こんにゃく ねぶかねぎ	あぶら・さといも・ごまあぶら	
25 金	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	701 14 32 1.8
	そぼろ丼の具	とりにく・たまご	しょうが・グリーンピース	あぶら・さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ・たまねぎ	じゃがいも・パンこ・こむぎこ さとう・あぶら・でんぷん	
	実だくさん汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ	あぶら・さといも	
28 月	ソフトめん			ソフトめん	682 13 26 2.7
	ミートソース	ぶたにく・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム にんにく・しょうが・パセリ・トマト	オリーブ油・ルウ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	大学いも			さつまいも・あぶら・さとう・ごま	
	ミニ青りんごゼリー			あおりんごゼリー	
29 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	642 16 30 2.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ししやもの磯辺フライ	ししやも・あおさ		パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	
	ツナとひじきのうま煮	ひじき・まぐろあぶらづけ	にんじん・にら	あぶら・さとう	
	豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・こんにゃく ごぼう	さといも・あぶら	
<b>十五夜こんだて</b>					
30 水	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	654 13 22 2.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	お月見肉団子	たまご・とりにく	たまねぎ・にんじん	パンこ・でんぷん・こむぎこ・あぶら さとう	
	野菜の煮びたし	あぶらあげ・かつおぶし	はくさい・こまつな・にんじん		
	里芋のみそ汁	とうふ・みそ	だいこん・ねぶかねぎ	さといも	
十五夜デザート			おつきみだいふく		

※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。  
 ※18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。



基準量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩(g)	650 13~20 2.0~3.0 2.0
-----	-------------	----------	-------	-------	--------------------------------

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



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