



令和2年度 3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			栄養師	
	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	小学校	中学校
1 月	中華めん			ちゅうかめん	
	マーボーめんスープ	ぶたにく・とうふ・みそ	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ ねぶかねぎ・しいたけ・たけのこ	あぶら・さとう・でんぷん ねぎあぶら	707 869
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17 17
	棒ぎょうざ	ぶたにく・だいず	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	ベーコン	チンゲンサイ・にんじん・もやし・にんにく	あぶら	2.4 2.9
 <b>ごてんばこめこの日</b> 					
2 火	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			669 828
	とり肉と大豆のねぎだれ和え	とりにく・だいず	ねぶかねぎ・にんじん・にんにく	でんぷん・あぶら・ねぎあぶら さとう	16 15
	もやしの塩だれ和え		もやし・にんじん・きゅうり	ごま・ごまあぶら	33 30
豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ・あぶらあげ	だいこん・ねぶかねぎ・ごぼう・こんにゃく	さといも・あぶら	2.1 2.7	
 <b>ひなまつり献立</b> 					
3 水	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	
	五目寿司の具	うなぎ・たまご	にんじん・しいたけ・たけのこ・さやえんどう れんこん	さとう・でんぷん・ごま・あぶら	615 766
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16 15
	たらのお茶フライ	たら	せんちゃ	パンこ・でんぷん・こむぎこ とうもろこしこ・あぶら	26 24
	さくらすまし	とうふ・かまぼこ	にんじん・しめじ・みつば		1.6 1.7
ひなあられ			ひなあられ		
4 木	丸型横割りパン			パン	
	ハンバーグ パーベキューソース	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが・りんご・レモン	さとう・でんぷん・あぶら	677 893
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17 17
	フレンチサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	40 37
	肉団子のクリーム煮	とりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム・たっしんにゅう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース	パンこ・でんぷん・さとう じゃがいも・ルウ・あぶら	2.4 3.5
5 金	麦ごはん			こめ・むぎ	
	ポークカレー	ぶたにく	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	715 873
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13 12
	ココロソテー	ハム	とうもろこし・えだまめ	あぶら	23 21
	福神漬け		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しそのは・しょうが	さとう	2.7 3.4
ヨーグルト	ヨーグルト				
8 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	
	きのこ混ぜごはんの具	とりにく	にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ えのきたけ・エリンギ・しいたけ・とうもろこし	あぶら・さとう	663 841
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15 15
	コロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも・さとう・あぶら パンこ・とうもろこしこ こむぎ	29 27
	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		3.1 3.8
9 火	山型食パン			パン	
	メイプルジャム			メイプルジャム	631 772
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18 17
	とり肉のマスタード焼き	とりにく	パセリ	マヨネーズ	38 36
	たらこスパゲティー	ベーコン・たらこ	たまねぎ・マッシュルーム・パセリ	オリーブゆ・スパゲッティ	2.9 3.6
トマトスープ	ウィンナー	キャベツ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん にんにく・トマト	じゃがいも・オリーブゆ		

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 もとになる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
10	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			689	822
	まだいのみそだれがけ	まだい・みそ	しょうが	さとう・でんぷん	18	17
	れんこんのきんぴら	ぶたにく	れんこん・にんじん・こんにやく・さやいんげん	あぶら・さとう・こまごまあぶら	29	25
	けんちん汁	とりにく・とうふ・あぶらあげ	だいこん・ごぼう・にんじん・ねぶかねぎ	あぶら・さといも	1.9	2.1
水	カスタードクレープ			クレープ		
11	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ビビンバ (肉と卵の炒め煮)	ぶたにく・みそ・たまご	ぜんまい・にんにく・ねぶかねぎ	さとう・あぶら・でんぷん	614	759
	(ナムル)		もやし・にんじん・こまつな	さとう・ごまあぶら・ラー油 こま	17	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27	25
	ワンタンスープ	やきぶた・ぶたにく・みそ 	たまねぎ・しょうが・にんじん・ねぶかねぎ キャベツ・しいたけ	さとう・あぶら・こむぎこ コーンあぶら・でんぷん	2.4	2.9
木						
12	背割りロールパン			パン		
	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	598	781
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	マッシュポテト	なまクリーム・ぎゅうにゅう	パセリ	じゃがいも・バター	39	35
	とり肉と野菜のスープ	とりにく	にんじん・たまねぎ・はくさい・さやいんげん	あぶら 	2.8	3.7
金						
15	ソフトめん			ソフトめん		
	ミートソース	ぶたにく・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・パセリ・トマト	こむぎこ・バター・ルウ・さとう あぶら	640	780
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	イタリアンサラダ		キャベツ・きゅうり・あかピーマン とうもろこし		30	28
	カリカリ大豆	だいず		でんぷん・あぶら	2.3	2.8
月						
 <b>卒業 お祝い献立</b> 						
16	赤飯/ごま塩			こめ・もちごめ・あずき・こま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			674	798
	えびフライ/ソース <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">2尾</span>	えび・だいずこ		パンこ・でんぷん・こむぎこ さとう・あぶら	16	15
	野菜のひじき和え	ひじき	とうもろこし・キャベツ・にんじん・しそのみ	さとう・あぶら	26	25
	かきたま汁	たまご・とうふ 	えのきたけ・にんじん・ねぶかねぎ	でんぷん	2.6	2.9
火	お祝いデザート			おいわいデザート		
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			690	837
	すき焼き風煮	ぶたにく・とうふ・たまご	たまねぎ・はくさい・ねぶかねぎ・こんにやく	あぶら・さとう	18	17
	メヒカリの唐揚げ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">2尾</span>	メヒカリ		でんぷん・こむぎこ・あぶら	27	25
	もやしのごま酢和え		もやし・にんじん	さとう・こま	2.0	2.3
水	桜もち			さくらもち		

\*\*\* ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) \*\*\*

※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。  
 ※2日の「豚汁」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。  
 ※2月までの実施回数：原里小・・・158回、玉穂小・・・157回、御殿場小・・・157回、印野小・・・157回、原里中・・・157回、西中・・・158回



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



本年度の給食は、予定通り170回をもって終了します。ご協力ありがとうございました。新年度の給食は4月9日(金)からの予定です。

