



令和6年度 10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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
「スウェーデン」にちなんだこんだて									
火	食パン	ぎゅうにゅう			パン			571	722
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン			19	19
	スウェーデン風ミートボール	ふたにく・とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ		パンこ・でんぷん・さとう			36	36
	ピッチャパンナ(じゃがいものソテー)	ウィンナー	たまねぎ・にんにく		じゃがいも・あぶら			2.8	3.7
	アートソツパ(まめのスープ)	ベーコン・大豆	にんじん・たまねぎ・だいこん・パセリ		あぶら				
水	ごてんばコシヒカリごはん				こめ			616	756
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			さとう			18	17
	さわらの西京焼き	さわら・みそ			ごま			28	25
	キャベツの昆布あえ	しおこんぶ	キャベツ・きゅうり		さといも・ごまあぶら			1.8	2.0
	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・こんにやく ねぶかねぎ		くりのムース				
木	ごてんばコシヒカリごはん				こめ			626	787
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			あぶら・さとう・でんぷん			16	15
	厚焼き玉子	たまご			さとう・ごま			28	26
	もやしのごま酢あえ		もやし・きゅうり		あぶら・じゃがいも・さとう			1.9	2.3
	肉じゃが	ふたにく・さつまあげ	にんじん・たまねぎ・こんにやく・グリーンピース						
金	揚げパン				パン・あぶら・さとう			599	878
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			じゃがいも・あぶら・ルウ			17	16
	とり肉とうすら卵のクリーム煮	とりにく・うすらたまご・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム チンゲンサイ		オリーブゆ			41	35
	ウィンナーといんげんのソテー	ウィンナー	さやいんげん・にんじん・とうもろこし		かき			1.9	3.2
	柿								
月	中華めん				ちゅうかめん			600	747
	家系ラーメンのスープ	うすらたまご・やきぶた	ほうれんそう・しょうが・にんにく・たまねぎ		あぶら・でんぷん・ごまあぶら			19	19
	もやキャベ		もやし・キャベツ・にんにく		ごまあぶら・ラーゆ・あぶら			30	27
	トッピングのり	のり						3.5	4.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎこ・あぶら・ごまあぶら でんぷん・もちこめこ・さとう				
火	ごてんばコシヒカリごはん				こめ			585	733
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			あぶら・さとう・でんぷん			20	19
	たらの野菜あんかけ	たら	にんじん・えのきたけ・はねぎ・しょうが		ごまあぶら・さとう			28	25
	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・さやいんげん		さといも			2.7	3.1
	鶏つみれのみそ汁	つくね・とうふ・みそ	だいこん・ねぶかねぎ						
水	ごてんばコシヒカリごはん				こめ			672	833
	森のきのこカレー	とりにく・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・エリンギ・マッシュルーム しめじ・まいたけ・にんにく・しょうが・りんご		あぶら・ルウ・じゃがいも			15	15
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			さつまいも・でんぷん・アーモンド			24	22
	かみかみポテト	だいず・にほし	えだまめ		あぶら・さとう			1.9	2.5
	サイダーゼリーあえ		パイン・おうとう		サイダーゼリー				
「目の愛護デー」にちなんだこんだて									
木	食パン/ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう			パン/ブルーベリージャム			600	735
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			でんぷん・あぶら・さとう			20	19
	とり肉とかぼちゃのケチャップあえ	とりにく	かぼちゃ		ドレッシング			32	30
	コールスローサラダ		キャベツ・にんじん・とうもろこし		じゃがいも・あぶら			2.7	3.2
	レンズ豆のスープ	レンズまめ・ベーコン	にんじん・たまねぎ						
金	ごてんばコシヒカリごはん				こめ			635	791
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			あぶら・さとう・でんぷん			18	17
	豚肉の生姜焼き	ふたにく	しょうが・たまねぎ・ピーマン・にんじん		あぶら・さとう			32	29
	ほうれん草としめじのあえもの		ほうれんそう・しめじ・キャベツ・とうもろこし		さといも・ごま・ねりごま			2.3	2.6
	豆乳ごまみそ汁	つくね・とうふ・みそ・とうにゅう	にんじん・だいこん						
火	食パン/ラ・フランスジャム	ぎゅうにゅう			パン/ラ・フランスジャム			573	722
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			あぶら・こむぎこ・パンこ・でんぷん			17	17
	チキンカツ	とりにく			オリーフゆ			36	36
	えだまめとコーンのソテー	ハム	にんじん・えだまめ・とうもろこし		あぶら			2.8	3.7
	ウィンナーとキャベツのスープ	ウィンナー	たまねぎ・キャベツ・にんじん						
水	リンゴチップロールパン			りんご	パン			627	794
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			あぶら・こむぎこ・さとう・でんぷん			17	17
	チーズオムレツ	たまご・チーズ			オリーフゆ			31	31
	カラフルソテー	ベーコン	キャベツ・あかパプリカ・とうもろこし		じゃがいも・あぶら・さとう			2.6	3.4
	チキンピース	だいず・とりにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース						
木	ごてんばコシヒカリごはん				こめ			609	786
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎこ・パンこ・でんぷん・さとう			17	16
	パオズ	ふたにく	たまねぎ・キャベツ		さとう・ごまあぶら・あぶら			28	26
	荳わかめの中華サラダ	くきわかめ	にんじん・もやし・きゅうり		あぶら・でんぷん・ねぎあぶら			2.8	3.5
	麻婆豆腐	ふたにく・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		さとう				

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
18 金	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						575	724
	あじフライ/中濃ソース	あじ				こむぎこ・パンこ・あぶら		17	16
	野菜のごまあえ			こまつな・キャベツ・にんじん		さとう・ごま		28	25
	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・ごぼう こんにゃく		さといも・あぶら		1.9	2.3

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

21 月	ソフトめん			しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん		ソフトめん			
	ミートソース	ぶたにく・だいず		マッシュルーム・パセリ・トマト		あぶら・ルウ・さとう		607	740
	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・あかパプリカ とうもろこし		ドレッシング		31	29
	手づくりカスタードアップルパイ			りんご		カスタードクリーム・パイシート		2.4	2.9

ごてんばこめこの日

原里中1年 中江 爽人さんの考えたこんだて

22 火	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						568	805
	とり肉とじゃがいものバター醤油	とりにく				でんぷん・じゃがいも・あぶら バター		18	15
	だいこんサラダ			だいこん・きゅうり・にんじん		ドレッシング		30	29
23 水	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ		ねぶかねぎ				1.8	2.3
	(中のみ) カップケーキ					カップケーキ			
	ごはん					こめ			
	ピピンバ(肉の炒め煮)	ぶたにく・みそ・たまご		にんにく		さとう・あぶら・でんぷん		585	731
	ピピンバ(ナムル)			もやし・こまつな・にんじん		ドレッシング		19	18
24 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						30	27
	タッカンマリ風スープ	とりにく		えのきたけ・にんにく・しょうが ねぶかねぎ・キャベツ		でんぷん・じゃがいも ごま・ごまあぶら		2.3	2.9
	バーガーパン					パン			
	サーモンフライ/タルタルソース	ます 		しょうが		こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう パンこ/タルタルソース		622	839
25 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						15	15
	かんきつサラダ			キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし		ドレッシング		42	38
	秋野菜のポトフ	ワインナー		たまねぎ・にんじん・しめじ・エリンギ		さつまいも・あぶら		2.2	3.0
	ごはん					こめ			
28 月	ねぎ塩豚丼の具	ぶたにく		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん こんにゃく・ねぶかねぎ		あぶら・ごまあぶら・でんぷん		633	812
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						15	14
	さつまいものコロック	とうふ				さつまいも・パンこ・あぶら・さとう		33	30
	キャベツのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ		キャベツ				1.9	2.4
	ごはん					こめ			

原里中1年 菊池 美桜加さんの考えたこんだて

28 月	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						708	843
	エビチリ	えび・たまご		しょうが・にんにく・ねぶかねぎ		こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら		13	13
	青菜炒め			チンゲンサイ・もやし・にんにく		あぶら		35	32
	たまごスープ	たまご・とうふ		えのきたけ・にんじん・たまねぎ		でんぷん		2.5	3.1
	牛乳プリン	ぎゅうにゅうプリン							

「たべっぴーの本の世界へようこそ」 おばけのアッチとドラキュラスープより「ドラキュラスープ」

「ハロウィン」にちなんだこんだて

29 火	食パン/りんごジャム					パン/りんごジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						583	723
	ハロウィンハンバーグ	とりにく・ぶたにく		たまねぎ・かぼちゃ・にんにく・しょうが トマト・マッシュルーム		でんぷん・ルウ・さとう		18	18
	パンネのソテー	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう・たまねぎ・きパプリカ・にんにく		マカロニ・オリーブゆ		31	31
	ドラキュラスープ	ハム 		にんにく・にんじん・かぶ・トマト あかたまねぎ・あかパプリカ		オリーブゆ・さとう		3.5	4.0
30 水	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						577	721
	さばのおろしそ風味	さば		だいこん		ドレッシング		21	19
	野菜の磯びたし	のり		はくさい・にんじん・もやし				33	30
	ピリカラみそ汁	ぶたにく・とうふ・みそ		キャベツ・にんじん・えのきたけ・ねぶかねぎ		あぶら		2.5	3.0
31 木	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						660	820
	ホイコーロー	ぶたにく・みそ		キャベツ・あかパプリカ・にんにく・しょうが		あぶら・さとう・でんぷん		16	15
	はるさめスープ	とりにく		もやし・にんじん・チンゲンサイ		はるさめ・あぶら		28	25
	手づくりマーラーカオ					ホットケーキミックス・くろざとう あぶら		1.8	2.6

※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。
 ※22日の「豆腐とわかめのみそ汁」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。
 ※魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。
 ※9月までの実施回数 原里小・・・84回、玉穂小・・・85回、御殿場小・・・86回、印野小・・・84回、原里中・・・85回、西中・・・84回



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