



令和6年度 6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
3 月	ソフトめん			ソフトめん		
	ミートソース	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん トマト・マッシュルーム・パセリ	ルウ・さとう・あぶら	653	796
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	かみかみポテト	だいず・にぼし・ぎゅうにゅう		じゃがいも・でんぷん・あぶら・さとう アーモンド	27	25
	フルーツのサイダーあえ			りんご・パイナップル・もも	2.4	2.9
4 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			623	792
	あじのスタミナだれがけ	あじ	たまねぎ・にんにく	あぶら・さとう	20	19
	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・でんぷん・さとう	31	28
	根菜ごまみそ汁	つくね・とうふ・みそ	にんじん・ねぶかねぎ・ごぼう・だいこん	さといも・あぶら・ごま・ねりごま	2.5	3.2
5 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			586	797
	八宝菜	ぶたにく・なると・うすらたまご	キャベツ・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ だけのこ・しいたけ・しょうが	あぶら・でんぷん	17	16
	えびシューマイ	えび・たら	たまねぎ	あぶら・パンこ・でんぷん・さとう みずあめ・ごむぎこ	31	28
	茎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	さとう・ごまあぶら・あぶら	3.0	3.8
6 月	背割りロールパン			パン		
	カリールスト	ソーセージ		さとう	559	743
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	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	43	39
	ココロ野菜スープ	とりにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・キャベツ	あぶら	2.9	3.9
7 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	かみかみ丼の具	ぶたにく・みそ	ごぼう・にんじん・しめじ・あおピーマン こんにゃく	あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら でんぷん	616	809
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	厚焼きたまご	たまご		さとう・あぶら・でんぷん	33	30
	かぼちゃのみそ汁	わかめ・あぶらあげ・みそ	かぼちゃ・たまねぎ・えのき		2.2	3.0
10 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			620	794
	チキごぼう	とりにく	ごぼう・えだまめ	でんぷん・あぶら・さとう	16	15
	和風梅ドレッシングあえ		キャベツ・きゅうり・にんじん	オリーブゆ・さとう	33	29
	豆腐となめこのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・たまねぎ・ねぶかねぎ		2.2	2.6
11 月	食パン/メイプルジャム			パン/メイプルジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			609	765
	ハンバーグ トマトソース	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが・パセリ マッシュルーム	でんぷん・オリーブゆ・さとう	17	17
	まめまめソテー	えんどうまめ・ひよこまめ あかいんげんまめ	えだまめ・とうもろこし	あぶら	36	34
	ベーコンとポテトのスープ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・パセリ	あぶら・じゃがいも	2.9	3.8
12 水	*** 給食なし ***					
13 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			571	733
	たらと大豆のレモン醤油がらめ	たら・だいず		でんぷん・あぶら・さとう	19	18
	もやしのナムル		もやし・にんじん・きゅうり	ドレッシング	29	25
	スンドゥブチゲ	とりにく・とうふ・みそ	はくさい・にんじん・しめじ・ねぶかねぎ にんにく	あぶら	2.9	3.4
14 金	背割りロールパン			パン		
	焼きそばパンの具	ぶたにく・いわしこ・あおさ	もやし・にんじん・キャベツ・あおピーマン	ちゅうがめん・あぶら	558	728
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	18
	とり肉と野菜のスープ	とりにく	だいこん・たまねぎ・にんじん・さやいんげん	あぶら	34	31
	ヨーグルト	ヨーグルト			2.6	3.5
*** ふるさと給食週間(17日~21日) ***						
17 月	うどん			うどん		
	おろしきのこつけ汁	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ うすらたまご	にんじん・ねぶかねぎ・なめこ・しめじ だいこん		581	720
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21	21
	黒はんぺんのお茶揚げ	くろはんぺん	ぜんちゃ	ごむぎこ・でんぷん・あぶら	35	33
	野菜のごまあえ		ごまつな・キャベツ・にんじん	さとう・ごま	2.7	3.3


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
18 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						607	778
	ヤンニョムチキン	とりにく		にんにく		でんぷん・あぶら・さとう・みずあめ		16	15
	もやしのお塩ダレあえ			もやし・きゅうり・にんじん		ごま・ごまあぶら		34	31
	リーフレタスとベーコンのスープ	ベーコン・とうふ		リーフレタス・たまねぎ・にんじん		あぶら		1.9	2.3


*** ふじのくに産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***

19 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						585	742
	すきやき風煮	ぶたにく・たまご・とうふ		たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぶかねぎ しらたき		あぶら・でんぷん・さとう		18	16
	きのこ野菜のおかかあえ	かつおぶし		キャベツ・にんじん・エリンギ				32	28
	ごてんばこめこのムース					ごてんばこめこのムース		1.6	1.9

20 木	食パン/県産いちごジャム					パン/いちごジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						633	775
	とり肉のマスタード焼き	とりにく				ノンエッグマヨネーズ		16	15
	ミネストローネ	ベーコン・しろいんげんまめ		にんにく・にんじん・たまねぎ・キャベツ セロリ・トマト・パセリ		オリーブゆ・じゃがいも		37	34
	フルーツのゼリーあえ			みかん・パイナップル		ももゼリー		2.6	3.1


ごてんばこめこの日


21 金	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	手作り水かけ菜ふりかけ	しらす		みずかけな・ゆかり		ごま・さとう		561	723
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						21	20
	さばの塩焼き	さば						35	31
	みそちゃんこ汁	つくね・とうふ・みそ		にんじん・キャベツ・チンゲンサイ・ねぶかねぎ				2.3	2.9

24 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	夏野菜カレー	ぶたにく・だっしふんにゅう		にんにく・しょうが・かぼちゃ・なす・りんご にんじん・ズッキーニ・たまねぎ・りんご		あぶら・ルウ		604	759
	福神漬			だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ		さとう		13	12
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						32	28
	いんげんとコーンのソテー			にんじん・さやいんげん・とうもろこし		あぶら		2.8	3.6

25 火	食パン					パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						582	725
	オムレツ BBQソース	たまご		りんご・にんにく・しょうが		あぶら・でんぷん・さとう		15	15
	ツナとマカロニのソテー	まぐろあぶらづけ		たまねぎ・あかピーマン・とうもろこし にんにく		マカロニ・オリーブゆ		36	36
	もやしとベーコンのスープ	ベーコン		もやし・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ		あぶら		3.0	3.7

26 水	りんごチップ入りロールパン			りんご		パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						646	796
	とり肉とレバーのアーモンドあえ	とりにく・とりレバー				でんぷん・あぶら・さとう・アーモンド		18	18
	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		34	32
	ポトフ	ウインナー		たまねぎ・にんじん・さやいんげん		じゃがいも・あぶら		2.7	3.6

27 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						582	758
	ししゃもの南蛮漬	ししゃも		しょうが・にんにく・たまねぎ		でんぷん・あぶら・さとう		16	15
	大豆の磯煮	ひじき・あぶらあげ・だいず		にんじん・さやいんげん		さとう・ごまあぶら		33	29
	いわしのつみれ汁	つみれ・とうふ・みそ・あぶらあげ		にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・ごぼう				2.8	3.5

28 金	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	ガバオライスの具	とりにく		たまねぎ・あかピーマン・きピーマン・こまつな にんにく・パセリ		ごまあぶら		640	846
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	15
	春巻き	ぶたにく		にんじん・たまねぎ・キャベツ・しょうが しいたけ		あぶら・ごむぎこ・ほろさめ・でんぷん さとう・みずあめ・ごめこ		35	33
	フォースープ	ぶたにく		にんじん・もやし・キャベツ		こめこめん		1.8	2.4

※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。

※21日の「みそちゃんこ汁」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。

※5月までの実施回数 原里小・31回、玉穂小・32回、御殿場小・33回

印野小・32回、原里中・34回、西中・32回

6月4日~6月10日は「歯と口の健康週間」です!

今月の給食には、よくかんで食べてもらうように

「かみかみメニュー」をとりにれています。

「かみかみマーク」がついた太字のメニューが、「かみかみメニュー」です。

よくかんで食べよう!



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

毎月10日は
ごてんば 食育の日

6月 6月は
しょくいくけっかん