



# 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 もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	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
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・バセリ	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	だいす・にほし・ぎゅうにゅう		じゃがいも・でんぶん・あぶら・さとう アーモンド	27 25
4 火	フルーツのサイダーあえ		りんご・ハイン・もも	はちみつレモンゼリー・サイダー	2.4 2.9
	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			623 792
	あじのスタミナだれかけ	あじ	たまねぎ・にんにく	あぶら・さとう	20 19
5 水	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・でんぶん・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
	こうこう黒豆	くろだいす		さとう	
	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ	
6 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			586 797
	八宝菜	ぶたにく・なると・うずらたまご	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・でんぶん	17 16
	えびシユーマイ	えび・たら	たまねぎ	あぶら・パンこ・でんぶん・さとう みすあめ・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・こまあぶら・あぶら	3.0 3.8
7 金	背割りロールパン			パン	
	カリーブルスト	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・バセリ	じゃがいも・あぶら	43 39
8 水	コロコロ野菜スープ	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
	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ	
	カミカミ丼の具	ぶたにく・みそ	ごぼう・にんじん・しめじ・あおビーマン こんにゃく	あぶら・さとう・こまあぶら でんぶん	616 809
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17 16
9 木	厚焼きたまご	たまご		さとう・あぶら・でんぶん	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
	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ	
	千キごぼう	とりにく	ごぼう・えだまめ	でんぶん・あぶら・さとう	620 794
10 月	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	16 15
	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		33 29
	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
11 火	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・バジル マッシュルーム	でんぶん・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・バセリ	あぶら・じゃがいも	2.9 3.8
	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ	
12 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			571 733
	タラと大豆のレモン醤油がらめ	たら・だいす			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
13 木	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・あおビーマン	ちゅうかめん・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
14 金	ヨーグルト	ヨーグルト			2.6 3.5
	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ	
	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 うずらたまご	にんじん・ねぶかねぎ・なめこ・しめじ だいこん		581 720
17 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21 21
	黒はんべんのお茶揚げ	くろはんべん	せんちや	こむぎこ・でんぶん・あぶら	35 33
	野菜のごまあえ		こまつな・キャベツ・にんじん	さとう・ごま	2.7 3.3
	*** ふるさと給食週間(17日~21日) ***				

日曜日	こんだて	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	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
18 火	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			607	778
	ヤンニヨムチキン	とりにく	にんにく	でんぶん・あぶら・さとう・みすあめ	16	15
	もやしの塩ダしあえ		もやし・きゅうり・にんじん	ごま・ごまあぶら	34	31
19 水	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
	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ		
	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・でんぶん・さとう	18	16
20 木	きのこと野菜のおかかあえ	かつおぶし	キャベツ・にんじん・エリンギ	ごてんばこめこのムース	32	28
	ごてんばこめこのムース				1.6	1.9
	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
21 金	とり肉のマスタード焼き	とりにく		ノンエッグマヨネース	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・バセリ	オリーブ油・じゃがいも	37	34
	フルーツのゼリーあえ		みかん・ハイン・もも	ももゼリー	2.6	3.1
	ごてんばこめこの日					
24 月	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ		
	手作り水かけ菜ふりかけ	しらす	みすかけな・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
25 火	みそちゃんこ汁	つくね・とうふ・みそ	にんじん・キャベツ・チングンサイ・ねぶかねぎ	ごてんばこめこの日	2.3	2.9
	ごてんばコシヒカリごはん					
	夏野菜カレー	ぶたにく・だっしるんにゅう	にんにく・しょうが・かぼちゃ・なす・りんご にんじん・スッキニ・たまねぎ・りんご	あぶら・ルウ	604	759
	福神漬け		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
26 水	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
	食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			582	725
27 木	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・でんぶん・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・あかビーマン・とうもろこし	マカロニ・オリーブ油	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・チングンサイ	あぶら	3.0	3.7
	青りんごゼリー			あおりんごゼリー		
28 金	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		でんぶん・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
29 土	ポトフ	ワインナー	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
	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			582	758
	ししゃもの南蛮漬け	ししゃも	しょうが・にんにく・たまねぎ	でんぶん・あぶら・さとう	16	15
30 日	大豆の磯煮	ひじき・あぶらあげ・だいす	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
	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ		
	ガバオライスの具	とりにく	たまねぎ・あかビーマン・きビーマン・ごまつな にんにく・ハジル	ごまあぶら	640	846
31 月	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・ごま・ごまあぶら	35	33
	フォースープ	ぶたにく	にんじん・もやし・キャベツ	ごめごめん	1.8	2.4
	ごてんばコシヒカリごはん					

※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。

※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」をとりいれています。

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。



基 準 量	エネルギー(kcal)	栄養価	
		たんぱく質(%)	しほう(%)
	650	13~20	13~20
		20~30	20~30
		2.0	2.5

