



令和7年度 1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
8 木	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			574 728
	たらの西京焼き	たら・みそ		さとう	20 20
	れんこんのきんぴら	ぶたにく	れんこん・にんじん・こんにゃく さやいんげん	あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら	24 21
	甘酒のあったかみそ汁	とりにく・とうふ・あぶらあげ みそ	だいこん・にんじん・ねぶかねぎ	さといも・あまさけ	2.6 3.4
9 金	ごはん			こめ	
	三色ツナそぼろ	まぐろ・たまご	にんじん・しょうが・グリンピース	あぶら・さとう・でんぶん	643 799
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16 16
	コロッケ		にんじん・たまねぎ・とうもろこし いんげん	じゃがいも・パンこ・こむぎこ さとう・でんぶん・あぶら	30 28
	とり団子汁	つくね・あぶらあげ	にんじん・だいこん・しいたけ・ねぶかねぎ	ごまあぶら	2.1 2.7
*** 原里小6年1組さんが考えた献立 ***					
13 火	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			571 725
	つくねのねぎみそだれがけ	とりにく・みそ	キャベツ・しょうが・はねぎ	さとう・でんぶん	16 15
	切り干し大根の炒め煮	あぶらあげ	きりほしだいこん・にんじん・しいたけ えだまめ	あぶら・さとう	26 24
	わかめスープ	とりにく・わかめ・かまぼこ	えのきたけ・ねぶかねぎ・にんじん	あぶら	2.7 3.5
14 水	りんごゼリー			りんごゼリー	
	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			653 837
	さばのみぞれ煮	さば	だいこん	さとう・でんぶん	16 16
	厚揚げと大根の煮物	ぶたにく・あつあげ・みそ	だいこん・にんじん・こんにゃく・しょうが グリンピース	さとう・あぶら	34 32
15 木	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ	じゃがいも	2.9 3.5
	食パン/マーマレードジャム			パン/マーマレードジャム	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			617 756
	チキンカツ	ぶたにく・しろいんげんまめ あかいんげんまめ	にんにく・にんじん・たまねぎ・トマト マッシュルーム・グリンピース	あぶら・さとう	15 14
	ハッシュドポテト			じゃがいも・でんぶん・パンこ あぶら	31 29
16 金	小松葉とコーンのソテー		こまつな・キャベツ・とうもろこし にんじん	あぶら	2.7 3.3
	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			657 802
	ヤニヨムチキン	とりにく	にんにく	あぶら・でんぶん・さとう・みすあめ	17 16
	もやしのナムル		もやし・こまつな・にんじん	ドレッシング	29 26
17 月	ワンタンスープ	ぶたにく・みそ	たまねぎ・しょうが・ににく・にんじん はくさい・ねぶかねぎ・たけのこ・しいたけ	こむぎこ・あぶら・でんぶん・さとう	2.2 2.6
	クレープ			クレープ	
*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***					
19 火	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			584 753
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ・あおさ		こむぎこ・でんぶん・あぶら	15 15
	茎わかめのきんぴら	くきわかめ・さつまあげ	ごぼう・にんじん	さとう・あぶら	30 28
	豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ こんにゃく	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	あぶら・さとも	2.7 3.7
20 水	食パン			パン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			615 752
	ホキのバジルフライ	ホキ	バジル	パンこ・でんぶん・あぶら	19 19
	ワインナーと野菜のソテー	ワインナー	キャベツ・とうもろこし	オリーブ油	33 31
	かぶのクリーム煮	とりにく・ぎゅうにゅう だしふんにゅう・なまクリーム	かぶ・かぶのは・にんじん・マッシュルーム	じゃがいも・ルウ	2.6 3.1
*** 原里小6年2組さんが考えた献立 ***					
21 木	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			620 768
	焼きぎょうざ	とりにく・ぶたにく・たいすこ	キャベツ・たまねぎ・にら	こむぎこ・あぶら・ごまあぶら でんぶん・さとう	13 1
	もやしの塩ダしあえ		もやし・にんじん・きゅうり	ごま・ごまあぶら	32 29
	うずら卵と野菜のスープ	ベーコン・うずらたまご	にんじん・たまねぎ・はくさい さやいんげん	でんぶん	2.0 2.6
22 金	お米のムース			おこめのムース	

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
* * * ごてんばこめこの日 * * *					
木	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう 小2c 中2c	ぎゅうにゅう			655 799
	とり肉の唐揚げ	とりにく	にんにく・しょうが	こむぎこ・でんぶん・あぶら	16 16
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき・あぶらあげ・だいす	にんじん・さやいんげん	こまあぶら・さとう	33 35
金	冬野菜のうんみやあみそ汁	とうふ・みそ	はくさい・だいこん・にんじん・ねぶかねぎ	さつまいも	2.3 2.9
	メロンパン			メロンパンのきじ・パン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			602 878
	肉団子と野菜のトマト煮	つくね	たまねぎ・セロリ・にんじん・にんにく トマト・パセリ		15 14
月	コロコロソテー	ハム	とうもろこし・えだまめ	あぶら	35 32
	手作りかぼちゃパイ		かぼちゃ	パイシート・さとう・バター	2.6 3.7

学校給食週間(24日~30日)

月	ソフトめん		ソフトめん		
	ミートソース	ぶたにく・だいす	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・トマト・パセリ	ルウ・さとう・あぶら	611 750
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17 16
	フレンチサラダ		キャベツ・にんじん・とうもろこし	あぶら・さとう	34 31
火	型抜きチーズ	チーズ			2.6 3.2
	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			694 745
	ツナ入り厚焼き玉子	たまご・かつお		さとう・あぶら・でんぶん	18 17
	豚肉の生姜焼き	ぶたにく	しょうが・たまねぎ・あおビーマン にんじん	さとう・でんぶん・あぶら	32 29
水	しめじのみそ汁	とうふ・わかめ・みそ	だいこん・しめじ		2.3 2.7

明治22年(給食が始まったころ)の給食

水	麦ごはん		こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			660 830
	さばの塩こうじ焼き	さば			15 14
	おかかたくあん	かつおぶし	だいこん	こまあぶら・さとう	29 27
	すいとん汁	とりにく・あぶらあげ	にんじん・はくさい・ねぶかねぎ・だいこん	すいとん・さといも	2.7 3.3

昭和30~50年ごろの給食

木	コッペパン/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			566 757
	とり肉のノルウェー風	とりにく		さとう・でんぶん・あぶら	20 19
	こふきいも		パセリ	じゃがいも	31 28
	大根のミルクスープ	ベーコン・ぎゅうにゅう だっしふんにゅう・なまクリーム	だいこん・たまねぎ	あぶら	2.1 2.8

金	ごはん		こめ		
	ごてんばこめこカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・あぶら・オリーブ油 ルウ	583 746
	緑茶				11 11
	野菜ソテー	ベーコン	にんじん・キャベツ・とうもろこし	オリーブ油	25 23
	豆乳プリンタルト			とうにゅうプリンタルト	1.8 2.3

月	ごはん		こめ		
	ごてんばこめこカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・あぶら・オリーブ油 ルウ	583 746
火	緑茶				11 11
	野菜ソテー	ベーコン	にんじん・キャベツ・とうもろこし	オリーブ油	25 23
水	豆乳プリンタルト			とうにゅうプリンタルト	1.8 2.3

月	ごはん		こめ		
	ごてんばこめこカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・あぶら・オリーブ油 ルウ	583 746
火	緑茶				11 11
	野菜ソテー	ベーコン	にんじん・キャベツ・とうもろこし	オリーブ油	25 23
水	豆乳プリンタルト			とうにゅうプリンタルト	1.8 2.3

月	ごはん		こめ		
	ごてんばこめこカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・あぶら・オリーブ油 ルウ	583 746
火	緑茶				11 11
	野菜ソテー	ベーコン	にんじん・キャベツ・とうもろこし	オリーブ油	25 23
水	豆乳プリンタルト			とうにゅうプリンタルト	1.8 2.3

水	ごはん		こめ		
	ごてんばこめこカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・あぶら・オリーブ油 ルウ	583 746
木	緑茶				11 11
	野菜ソテー	ベーコン	にんじん・キャベツ・とうもろこし	オリーブ油	25 23
金	豆乳プリンタルト			とうにゅうプリンタルト	1.8 2.3

木	ごはん		こめ		
	ごてんばこめこカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・あぶら・オリーブ油 ルウ	583 746
火	緑茶				11 11
	野菜ソテー	ベーコン	にんじん・キャベツ・とうもろこし	オリーブ油	25 23
水	豆乳プリンタルト			とうにゅうプリンタルト	1.8 2.3

金	ごはん		こめ		
	ごてんばこめこカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・あぶら・オリーブ油 ルウ	583 746
木	緑茶				11 11
	野菜ソテー	ベーコン	にんじん・キャベツ・とうもろこし	オリーブ油	25 23
水	豆乳プリンタルト			とうにゅうプリンタルト	1.8 2.3

木	ごはん		こめ		
	ごてんばこめこカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・あぶら・オリーブ油 ルウ	583 746
火	緑茶				11 11
	野菜ソテー	ベーコン	にんじん・キャベツ・とうもろこし	オリーブ油	25 23
水	豆乳プリンタルト			とうにゅうプリンタルト	1.8 2.3

金	ごはん		こめ		
	ごてんばこめこカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・あぶら・オリーブ油 ルウ	583 746
木	緑茶				11 11
	野菜ソテー	ベーコン	にんじん・キャベツ・とうもろこし	オリーブ油	25 23
水	豆乳プリンタルト			とうにゅうプリンタルト	1.8 2.3

木	ごはん		こめ		
	ごてんばこめこカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・あぶら・オリーブ油 ルウ	583 746
火	緑茶				11 11
	野菜ソテー	ベーコン	にんじん・キャベツ・とうもろこし	オリーブ油	25 23
水	豆乳プリンタルト			とうにゅうプリンタルト	1.8 2.3

金	ごはん		こめ		
	ごてんばこめこカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・あぶら・オリーブ油 ルウ	583 746
木	緑茶				11 11
	野菜ソテー	ベーコン	にんじん・キャベツ・とうもろこし	オリーブ油	25 23
水	豆乳プリンタルト			とうにゅうプリンタルト	1.8 2.3

木	ごはん		こめ		
	ごてんばこめこカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・あぶら・オリーブ油 ルウ	583 746
火	緑茶				11 11
	野菜ソテー	ベーコン	にんじん・キャベツ・とうもろこし	オリーブ油	25 23
水	豆乳プリンタルト			とうにゅうプリンタルト	1.8 2.3

金	ごはん		こめ		

<tbl_r cells="6" ix="5" maxcspan="1" maxrspan="2" usedcols="