



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・あまざけ	2.6	3.4
9 金	ごはん			こめ		
	三色ツナそば <small>ごはんをそば に混ぜて食べて ね!</small>	まぐろ・たまご	にんじん・しょうが・グリーンピース	あぶら・さとう・でんぷん	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 さとう・でんぷん・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かけ	とりにく・みそ	キャベツ・しょうが・はねぎ	さとう・でんぷん	16	15
	切り干し大根の炒め煮	あぶらあげ	きりぼしだいこん・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 りんごゼリー	とりにく・わかめ・かまぼこ	えのきだけ・ねぶかねぎ・にんじん 	あぶら りんごゼリー	2.7	3.5
14 水	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・でんぷん	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 グリーンピース	さとう・あぶら	34	32
	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
15 木	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
	チリコンカン	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・グリーンピース	あぶら・さとう	15	14
	ハッシュドポテト			じゃがいも・でんぷん・パンこ あぶら	31	29
	小松菜とコーンのソテー		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
*** 原里小 6年2組さんが考えた献立 ***						
16 金	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			657	802
	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	あぶら・でんぷん・さとう・みずあめ	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
	ワンタンスープ	ぶたにく・みそ	たまねぎ・しょうが・にんにく・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・でんぷん・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 月	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・でんぷん・あぶら	15	15
	荳わかめのきんぴら	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	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ こんにゃく	あぶら・さといも	2.7	3.7
20 火	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・でんぷん・あぶら	19	19
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー	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 だっしふんにゅう・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 水	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう <small>小2C 中2C</small>	ぎゅうにゅう			620	768
	焼きぎょうざ	とりにく・ぶたにく・だいすこ	キャベツ・たまねぎ・にら	こむぎこ・あぶら・ごまあぶら でんぷん・さとう	13	1
	もやしの塩ダレあえ		もやし・にんじん・きゅうり	ごま・ごまあぶら	32	29
	うすら卵と野菜のスープ	ベーコン・うすらたまご	にんじん・たまねぎ・はくさい さやいんげん	でんぷん	2.0	2.6
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
*****ごてんぼごめこの日*****									
22	ごはん					こめ		655	799
	ぎゅうにゅう	小2 中2	ぎゅうにゅう					16	16
	とり肉の唐揚げ		とりにく		しょうが	こむぎこ・でんぶん・あぶら		33	35
	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	ごまあぶら・さとう		2.3	2.9
	冬野菜のうんみゃあみそ汁		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			
23	メロンパン					メロンパンのきじ・パン		602	878
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					15	14
	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			35	32
	コロコロソテー		ハム		とうもろこし・えだまめ	あぶら		2.6	3.7
	手作りかぼちゃパイ				かぼちゃ	パイシート・さとう・バター			
学校給食週間(24日～30日)									
26	ソフトめん					ソフトめん		611	750
	ミートソース		ぶたにく・だいず		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		17	16
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					34	31
	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		2.6	3.2
	型抜きチーズ		チーズ						
27	ごはん					こめ		694	745
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					18	17
	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		32	29
	豚肉の生姜焼き		ぶたにく		しょうが・たまねぎ・あおピーマン にんじん	さとう・でんぶん・あぶら		2.3	2.7
	しめじのみそ汁		とうふ・わかめ・みそ		だいこん・しめじ				
明治22年(給食が始まったころ)の給食									
28	麦ごはん					こめ・むぎ		660	830
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					15	14
	さばの塩こうじ焼き		さば					29	27
	おかかたくあん		かつおぶし		だいこん	ごまあぶら・さとう		2.7	3.3
	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			
昭和30～50年ごろの給食									
29	コッペパン/いちごジャム					パン/いちごジャム		566	757
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20	19
	とり肉のノルウェー風		とりにく			さとう・でんぶん・あぶら		31	28
	こぶきいも				パセリ	じゃがいも		2.1	2.8
	大根のミルクスープ		ベーコン・ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう・なまクリーム		だいこん・たまねぎ	あぶら			
*****ごてんぼごめこカレーの日*****									
30	ごはん					こめ		583	746
	ごてんぼごめこカレー		ぶたにく		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・オリーブゆ ルウ		11	11
	緑茶							25	23
	野菜ソテー		ベーコン		にんじん・キャベツ・とうもろこし	オリーブゆ		1.8	2.3
	豆乳プリンタルト					とうにゅうプリンタルト			

※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「冬野菜のうんみゃあみそ汁」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。

※魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

※12月までの実施回数 原里小・・・139回、玉穂小・・・138回、御殿場小・・・139回

印野小・・・138回、原里中・・・138回、西中・・・138回

1月に、ごてんぼごめこの米粉を使用した「ごてんぼごめこカレー」の日を、御殿場市内全学校で実施します。西学校給食センターでは、30日に実施します。
また、その日のメニューは、食物アレルギーを持つ児童・生徒も同じ給食を味わってほしいとの思いから、アレルギー食品をなるべく含まないメニューを考えました。
献立表やアレルギー詳細献立表は、市のホームページでもご覧いただけます。

給食週間にあわせて、1月は特別献立をいれました。

①明治22年頃の献立(学校給食が始まった頃の献立を再現)

②昭和30～50年頃の献立

③希望献立

※小学校6年生、中学校3年生に希望料理のアンケートをとりました。

※献立表の太字になっているものが希望献立です。

予備や調理工程を考慮し、アンケート結果の中からいくつかを取り入れました。今回叶えられなかったものも可能であれば、来月以降にも取り入れていきますので、お楽しみに♪

④ごてんぼごめこカレー

1月24日から30日は



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

《希望献立アンケート結果》

- ★原里小・・・揚げパン、ヤンニムチキン、コービー牛乳、唐揚げソフトめん、ごめこのムース
- ★玉穂小・・・揚げパン、ヤンニムチキン、ラーメン、豚キムチ、抹茶チヨコ蓋しパン、ごめこのムース
- ★御殿場小・・・揚げパン、メロンパン、うどん、ヤンニムチキン、カレーグラタン、チリコンカン、唐揚げ、クレープ、富士山ゼリー、お餅いせりー
- ★印野小・・・メロンパン、唐揚げ、ヤンニムチキン
- ★原里中・・・揚げパン、メロンパン、唐揚げ、揚げぎょうざ、カツカレー、ヤンニムチキン、ピザスー、クレープ
- ★西中・・・揚げパン、メロンパン、カレー、ヤンニムチキン、イカ生煮焼、豚汁、ごめこのムース