



# 令和6年度 7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
1 月	中華めん					ちゅうかめん			
	ジャージャーめんの具	ぶたにく・みそ		しょうが・にんにく・たけのこ・にんじん たまねぎ・ねぎかねぎ		さとう・でんぷん・あぶら・ごまあぶら		598	769
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						19	18
	野菜しゅうまい	とりにく・ぶたにく		とうもろこし・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・しょうが		さとう・パンこ・こむぎこ・でんぷん		29	28
	もやしサラダ			もやし・こまつな・にんじん		ドレッシング		2.7	3.5
2 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						601	778
	あじの梅しそオイル焼き	あじ		うめ・たまねぎ・にんにく・あかじそ		あぶら		16	16
	ピリカラこんにゃく	さつまあげ		こんにゃく・にんじん・さやいんげん		さとう・ごまあぶら		35	36
	豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・だいこん・ねぎかねぎ・ごぼう		さといも・あぶら		2.1	2.5
3 水	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	スタミナ豚丼の具	ぶたにく・みそ・なると		しょうが・にんにく・たまねぎ・ごぼう こんにゃく・にんじん・ねぎかねぎ・りんご		さとう・あぶら・でんぷん		581	749
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						19	19
	カリカリまめまめ	ひよこまめ		えだまめ		でんぷん・あぶら		28	28
	冬瓜のスープ	とりにく・ほたて・かまぼこ		にんじん・とうがん・みつば		でんぷん		2.4	3.0
4 木	背割りロールパン					パン			
	ウインナーのピザソースがけ	ウインナー		にんにく・バジル・トマト・マッシュルーム たまねぎ		さとう・オリーブゆ		561	744
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						20	20
	こふきいも			パセリ		じゃがいも		40	40
	とり肉と野菜のスープ	とりにく		だいこん・キャベツ・にんじん・えだまめ		あぶら		3.0	4.0
*** たなばた こんだて ***									
5 金	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	ツナそぼろ	まぐろあぶらづけ・たまご		にんじん・しょうが・グリーンピース		さとう		633	839
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						15	15
	星のコロッケ	とりにく・ぶたにく		たまねぎ		じゃがいも・さとう・みずあめ パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら		32	32
	七夕汁	とうふ・かまぼこ		にんじん・オクラ・しめじ				1.9	2.5
8 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	795
	チキン南蛮/タルタルソース	とりにく				さとう・でんぷん・こむぎこ・あぶら /タルタルソース		15	15
	キャベツとコーンのあえもの			きゅうり・キャベツ・とうもろこし		ドレッシング		37	37
	具だくさんみそ汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ		にんじん・だいこん				2.1	2.3
9 火	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						626	793
	オムレツ ケチャップソースがけ	たまご				さとう・でんぷん・あぶら		15	15
	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		オリーブゆ		37	37
	ミルクスープ	ベーコン・しろはなまめ しろいんげんまめ・ぎゅうにゅう なまクリーン・だっしんにゅう		にんじん・たまねぎ・パセリ マッシュルーム		じゃがいも・あぶら・ルウ		3.1	3.9
ごてんばこめカレーの日									
10 水	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	ごてんばこめカレー	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・オリーブゆ・こめこルウ あぶら		515	673
	緑茶							12	11
	キャベツのソテー	ベーコン		キャベツ・とうもろこし・さやいんげん		オリーブゆ		15	14
	富士山ゼリー					ふじさんゼリー		2.0	2.4
11 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						605	782
	豚キムチ	ぶたにく		しょうが・にんにく・たまねぎ・はくさい にんじん・キャベツ・にら・りんご		あぶら・さとう		15	15
	いかチヂミ	いか		キャベツ・にら		さとう・こむぎこ・こめこ・でんぷん あぶら		29	29
	トックク	たまご		しいたけ・にんにく・ねぎかねぎ・だいこん		トック・でんぷん		2.6	3.2
*** たッピーの本の世界へようこそ〜「リトルマーメイド」〜 ***									
12 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						580	765
	スターメンチカツ	ぶたにく		たまねぎ		さとう・みずあめ・パンこ・でんぷん こむぎこ・こめこ・あぶら		18	18
	魚介のペペロンチーノ	まぐろあぶらづけ・いか		にんにく・たまねぎ・キャベツ・こまつな		スパゲッティ・オリーブゆ		35	35
	トマトスープ	ウインナー		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		じゃがいも・あぶら		2.2	3.0

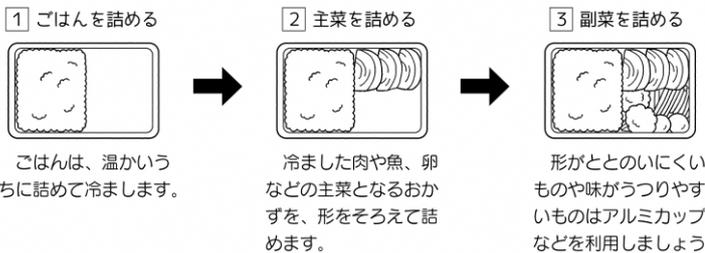
日曜日	こんだて	おもに体をつくるもとになる食べ物		おもに体の調子を整えるもとになる食べ物		おもにエネルギーのもとになる食べ物		栄養価	
		小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
16	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						580	753
	さばの塩こうじ焼き	さば						19	19
	五目煮豆	だいず・とりにく・こんぶ		にんじん・ごぼう・さやいんげん こんにゃく		さとう・あぶら		32	32
	つくねのみそ汁	つくね・あぶらあげ・みそ		にんじん・だいこん・ねぶかねぎ		さといも		2.3	2.7
*** ごてんば米コン最優秀献立 ***									
17	ごはん					こめ			
	なすとホウレン草の肉みそ丼	ぶたにく・みそ		しょうが・にんにく・なす・ほうれんそう はねぎ		ごまあぶら・さとう・でんぷん		566	727
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	16
	春雨スープ	かまぼこ・とうふ		にんじん・しいたけ・もやし・ねぶかねぎ		はるさめ・ねぎあぶら		28	28
	マンゴープリン					マンゴープリン		3.1	3.5
*** パリオリンピックおうえん献立 ***									
18	食パン					パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						628	780
	ハンバーグ ラタトゥイユソース	とりにく・ぶたにく		たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが なす・ズッキーニ・あかピーマン きピーマン・マッシュルーム		さとう・でんぷん・オリーブゆ		16	16
	フレンチサラダ			とうもろこし・キャベツ・きゅうり		ドレッシング		37	37
	パンブキンポタージュ	ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしゅんにゅう		かぼちゃ・たまねぎ・パセリ 		あぶら・ルウ		2.6	3.3
*** ふじのくに産地産消(ちさんちしょう) 週間(19日~23日) ***									
19	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 						585	763
	とりの唐揚げ薬味ソース	とりにく		しょうが・にんにく・ねぶかねぎ		さとう・でんぷん・こむぎこ・あぶら		16	16
	煮びたし	あぶらあげ・かつおぶし		はくさい・にんじん・こまつな				34	34
	あおさのみそ汁	とうふ・あおさ・みそ						2.3	2.7
22	ごはん					こめ			
	ハヤシソース	ぶたにく・なまクリーム		たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが トマト・パセリ・マッシュルーム		さとう・あぶら・ルウ		643	845
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						14	14
	さけと野菜のカツ	さけ		たまねぎ・キャベツ		さとう・でんぷん・パンこ・こむぎこ あぶら・マヨネーズ		33	33
	さっぱりかんきつ風味のサラダ	ひよこまめ・あかいんげん えんどうまめ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ドレッシング		3.0	3.4

※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。  
 ※17日の「なすとホウレン草の肉みそ丼」は、たぐ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・50回、玉穂小・51回、御殿場小・52回、印野小・51回、原里中・52回、西中・51回



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

## 夏休みに挑戦！ 基本の弁当の詰め方



### 見て美しい！ 食べておいしい！ 彩りおかず

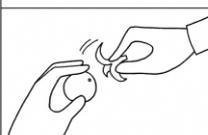
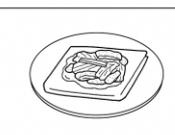
弁当は、彩りを考えて、おかずを決めると、おもしろい見た目になります。



赤	緑	黄・白	茶・黒
ミニトマト	ゆでブロッコリー	とうもろこしのミートボール	しいたけのバター焼き
焼きパプリカ	さやいんげんのごまあえ	粉ふきいも	ひじきの煮物
にんじんサラダ	青菜のおひたし	かぼちゃの煮物	煮豆
			
			
			

### 夏場は特に衛生面に気をつけよう 弁当づくりのポイント

つくる時は衛生面に配慮し、必要に応じて保冷剤などを利用して弁当がいたまないようにしましょう。

<p>おかずはしっかり火を通す</p>  <p>菌の繁殖を抑えるために、肉、魚、卵などは、しっかり中まで十分に火を通しましょう。</p>	<p>濃いめの味つけにする</p>  <p>砂糖やしょうゆなどの調味料でいつもより濃いめの味つけにすると、いたみにくくなります。</p>	<p>抗菌効果のある食材を使う</p>  <p>殺菌、抗菌効果が期待できる、しょうが、梅干し、わさび、酢を使うのもひとつの方法です。</p>
<p>生野菜の扱いに気をつける</p>  <p>レタスやトマトは、よく洗ってから水気をしっかり拭き取り、トマトのへたは取り除きます。</p>	<p>汁気を切ってから詰める</p>  <p>余分な汁気は、菌を繁殖させる原因になります。ペーパータオルなどで吸わせましょう。</p>	<p>料理が冷めてからふたをする</p>  <p>温かいままふたをすると、こもった蒸気が水滴となり、菌を増やす原因になります。</p>