令和３年度　１０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	栄養価 中学校
1	きなこ揚げパン（小学校）（5、6年は、あげパンの他にロールパンがもう1本つきます。）	きなこ		パン・さとう・あぶら		
	メロンパン（中学校）			メロンパン	640	865
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.2	14.6
	肉団子と野菜のクリーム煮	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしふんにゅう・うずらたまご	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリンピース	パンこ・でんぷん・さとう・あぶら	43.5	37.7
	フレンチサラダ		キャベツ・にんじん・とうもろこし	さとう・あぶら	2	2.9
金						
4	中華めん			めん		
	サンマーメンスープ	ぶたにく・なると	にんじん・もやし・キャベツ・ねぶかねぎ しょうが・にんにく	でんぷん・ごまあぶら	664	843
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.4	14.9
	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・こむぎこ・はるさめ でんぷん・さとう・こめこ	32.5	32.2
	キムチあえ		きゅうり・だいこん・にんじん		2.8	3.4
月						
5	**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			598	753
	さんまのみぞれ煮	さんま	だいこん	さとう・でんぷん	15	14.3
	ごまあえ		こまつな・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	28.9	26.7
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	えのきたけ・たまねぎ・ねぶかねぎ	じゃがいも	2	2.3
火						
6	**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・にんじん ねぶかねぎ・りんご・こんにゃく	さとう・あぶら	613	755
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.5	13.9
	大根サラダ		だいこん・にんじん・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング	23.3	21.1
	ブルーベリーゼリー（10月10日は目(め)のあいごデー）			ブルーベリーゼリー	1.8	2.1
水						
7	角食パン			パン		
	チョコクリーム			チョコクリーム	674	846
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.6	14
	オムレツ　きのこソースがけ	たまご	しめじ・マッシュルーム・パセリ	でんぷん・さとう・あぶら	38.9	38.9
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー	にんじん・ブロッコリー	オリーブゆ	2.8	3.8
木	キャロットポタージュ	ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしふんにゅう	にんじん・たまねぎ・パセリ	じゃがいも・あぶら		
8	**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			653	813
	親子煮	たまご・とりにく	たまねぎ・にんじん・たけのこ・さやえんどう しいたけ	さとう・あぶら	17.2	16.3
	黒はんぺんの紅葉揚げ	くろはんぺん	にんじん	こむぎこ・あぶら	30.2	27.7
	キャベツのゆかりあえ		キャベツ・きゅうり・しそ	さとう	1.7	2.1
金						
11	**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			660	805
	肉じゃが	ぶたにく・さつまあげ	にんじん・たまねぎ・さやえんどう・こんにゃく	じゃがいも・さとう・あぶら	15.8	14.8
	たこナゲット（2こ）	たこ・いか・たちうお		さとう・こむぎこ・あぶら	26	23.3
	ひじきあえ	ひじき・かんてん	こまつな・キャベツ・にんじん・しそのみ	さとう・あぶら・みずあめ	1.6	1.9
月						
12	角食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			671	835
	ラビオリのトマト煮	とりにく・ぶたにく・こなチーズ	キャベツ・たまねぎ・マッシュルーム・にんにく トマト	こむぎこ・あぶら	16.9	16.4
	お豆とかぼちゃのコロッケ	きんときまめ・くろまめ・だいず てぼうまめ	かぼちゃ	こむぎこ・パンこ・さとう・あぶら	34.3	33.7
	小松菜とベーコンのソテー	ベーコン	こまつな・もやし・とうもろこし	あぶら	2.7	3.9
火						
13	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	トマト・たまねぎ・にんにく・マッシュルーム	あぶら・ルウ・オリーブゆ・さとう	597	781
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.5	17.8
	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	バター	35.9	33.1
	野菜のスープ	とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	じゃがいも	2.9	3.8
水						
14	**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			622	776
	かれいの唐揚げ	カレイ		でんぷん	17	16.4
	にんじんしりしり	たまご・まぐろあぶらづけ	にんじん	あぶら	31.1	28.3
	豚汁	ぶたにく・あぶらあげ・みそ	だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぶかねぎ	さといも	1.9	2.3
木						
15	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ		
	中華丼の具	ぶたにく・いか・うずらたまご・なると	はくさい・もやし・たまねぎ・にんじん・きくらげ たけのこ・　しょうが	でんぷん・あぶら	631	813
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.5	14.8
	野菜しゅうまい（2こ）	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	でんぷん・パンこ・こむぎこ	26	24.8
	冷凍みかん		みかん		1.9	2.3
金						

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	栄養価 中学校
18	平うどん			めん		
	ほうとう汁	ぶたにく・あぶらあげ・みそ	かぼちゃ・だいこん・にんじん・ねぶかねぎ ごぼう・しいたけ		640	760
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.3	16.4
	ひじきの炒め煮	だいず・ひじき・とりにく	にんじん・さやいんげん	さとう・あぶら	24.6	22.6
	おにまん			さつまいも・こむぎこ・さとう	2.9	3.3
月						
	＊＊＊ ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日～23日) ＊＊＊					
	＊＊＊ごてんばこめこの日＊＊＊					
19	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			704	859
	とり肉とさつま芋のオイスターソース炒め	とりにく	あおピーマン・あかピーマン	さつまいも・カシューナッツ・さとう でんぷん・ぎあぶら・あぶら	14.5	14
	中華コーンスープ	たまご・とうふ・だっしふんにゅう	にんじん・とうもろこし・ねぶかねぎ	でんぷん・さとう	25.4	23.5
	きょほうゼリー			きょほうゼリー	1.8	2.2
火						
20	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			598	747
	五目厚焼き玉子	たまご・とりにく・もずく	たけのこ・にんじん・しいたけ	でんぷん・さとう・あぶら	16	15.1
	さといものそぼろ煮	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・れんこん・グリンピース しょうが	さといも・でんぷん・さとう・あぶら	25.6	23
	なめこのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・だいこん・ねぶかねぎ		2.0	2.4
水						
	＊＊＊ たべっピーの世界食べものの旅～インド～ ＊＊＊					
21	ナン			ナン		
	ドライカレー	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・あおピーマン・あかピーマン にんにく・しょうが	ルウ・さとう・あぶら	645	880
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.9	17
	カリカリひよこ豆	ひよこまめ		でんぷん・あぶら	36.3	32.6
	うずら卵ともやしのスープ	うずらたまご・ベーコン	にんじん・たまねぎ・もやし・パセリ	あぶら	2.8	3.6
木	りんごヨーグルト	ヨーグルト	りんご	さとう		
22 金	＊＊＊ 給 食 な し ＊＊＊					
25	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			611	761
	いかの竜田揚げ	いか	しょうが	でんぷん・さとう・あぶら	17.1	16.2
	ピリ辛こんにゃく	ぶたにく・さつまあげ	こんにゃく・にんじん・さやいんげん	さとう・あぶら	26.2	23.5
	けんちん汁	とうふ・あぶらあげ	だいこん・ごぼう・にんじん・ねぶかねぎ	さといも・ごまあぶら	1.8	2.2
月						
	＊＊＊ ハロウィンこんだて ＊＊＊					
26	山食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			636	784
	ハロウィンハンバーグ	とりにく・ぶたにく	かぼちゃ・たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう	15.3	15.1
	イタリアンサラダ		キャベツ・きゅうり・あかピーマン・とうもろこし	ドレッシング	34.2	33.9
	きのこポタージュ	ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしふんにゅう	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・しめじ パセリ	じゃがいも・あぶら	3.1	4.1
火	ハロウィンデザート			ハロウィンデザート		
27	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			592	757
	さけの塩こうじ漬け	さけ			18.4	18.4
	こんぶの炒め煮	こんぶ・ぶたにく・さつまあげ	にんじん・しいたけ・しょうが	さとう・あぶら	21	18.3
	のっぺい汁	ぎょにく・あぶらあげ	だいこん・にんじん	さつまいも・さといも・でんぷん・さとう	2.1	2.4
水						
28	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	741
	野菜入りメンチカツ	ぶたにく	たまねぎ・とうもろこし・にんじん・キャベツ ほうれんそう	こむぎこ・パンこ・あぶら	12.4	11.4
	海そうサラダ	わかめ・ふのり・あかとさか	キャベツ・きゅうり・にんじん	ドレッシング	27.3	25.5
	大根のみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん	じゃがいも	1.7	2
木						
29	メロンパン（小学校）			メロンパン		
	きなこ揚げパン（中学校）	きなこ		パン・さとう・あぶら	605	769
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.7	17.2
	ペンネのソテー	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	ペンネ・オリーブゆ	30.8	29.5
	ミネストローネ	しろいんげんまめ・とりにく・こなチーズ	たまねぎ・キャベツ・セロリ・にんじん・トマト にんにく・パセリ	じゃがいも・オリーブゆ	2.2	3
金						

中学生は、あげパンの他にロールパンがもう1本つきます。

基準量		小学校	中学校
	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

※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。
※18日の「ほうとう汁」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。
※9月までの実施回数　原里小・・84回、玉穂小・・83回、御殿場小・・83回
印野小・・82回、原里中・・84回、西中・・85回