



令和3年度 12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
1 水	ごは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	763
	とりそぼろ入り玉子焼き	たまご・とりにく		でんぷん・さとう・あぶら	15.1	14.4
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき・さつまあげ・だいず	にんじん・さやいんげん	さとう・こまあぶら	28.1	25.7
	生姜入りあったか豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・ねぶかねぎ・ごぼう しょうが・こんにやく	さといも・あぶら	2.5	2.9
2 木	角食パン			パン		
	りんごジャム			りんごジャム	627	780
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.1	16.9
	ハンバーグ デミグラスソース	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが	さとう	39.2	37.7
	花野菜のサラダ		カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ とうもろこし	さとう・あぶら	2.5	3.2
3 金	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		
	麦ごはん			こめ・むぎ		
	ポークカレー	ぶたにく・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく しょうが・りんご	じゃがいも・ルウ・あぶら	626	771
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.8	12.3
	もやしのガーリックソテー	ベーコン	もやし・こまつな・にんじん・にんにく	オリーブゆ	25.2	22.2
6 月	キウイフルーツ		キウイフルーツ		1.9	2.4
	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			676	863
	肉じゃが	ぶたにく・さつまあげ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・こんにやく	じゃがいも・さとう・あぶら	14.3	13.9
	さけの Mayoネズカツ	さけ	たまねぎ・キャベツ	パンこ・こむぎこ・でんぷん Mayoネズ・さとう・あぶら	26.8	24.7
7 火	おかかたくあん	かつおぶし	だいこん	ごまあぶら・さとう	2.5	3.1
	黒糖角食パン			パン・くろざとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			613	742
	とり肉のバーベキューソース	とりにく	りんご・しょうが・にんにく・レモン	でんぷん・さとう・あぶら	17.3	16.9
	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	32	30.4
8 水	米粉のシチュー	ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・はくさい・とうもろこし	じゃがいも・こめこ・さとう・あぶら	2.4	3.1
	二つ折り型パン			パン		
	フィッシュフライ (ソース)	たら		パンこ・でんぷん・あぶら	602	783
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.8	16
	ハムとキャベツのソテー	ハム	キャベツ・あかピーマン・とうもろこし・にんにく	オリーブゆ	30.6	28
9 木	ミネストローネ	ベーコン・しろいんげんまめ こなチーズ	たまねぎ・セロリ・にんじん・にんにく トマト・パセリ	マカロニ・じゃがいも・あぶら	2.6	3.6
	プリン			プリン		
	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			606	755
	さわらの照り焼き	さわら		さとう・でんぷん	18.3	17.4
10 金	野菜の煮びたし	あぶらあげ・かつおぶし	はくさい・こまつな		27.5	24.8
	根っこ野菜のごまみそ汁	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・ごぼう・だいこん	さといも・ごま・あぶら	2.1	2.5
	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			612	794
	チンジャオロース	ぶたにく	だけのこと・あおピーマン・あかピーマン にんにく・しょうが	でんぷん・さとう・あぶら・ねぎあぶら	18.7	17.9
13 月	れんこんしゅうまい	ぶたにく・とりにく	れんこん・たまねぎ・しょうが	こむぎこ・パンこ・でんぷん・さとう	26.9	24.5
	中華たまごスープ	たまご・とうふ	えのきだけ・にんじん・ねぶかねぎ	でんぷん	2.1	2.6
	平うどん			うどん		
	カレーうどんのつゆ	ぶたにく・なると・あぶらあげ	にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	ルウ・あぶら	704	858
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.9	14.7
月	だいこんサラダ		だいこん・にんじん・きゅうり	ドレッシング	24.4	22.1
	たいやき			たいやき	2.3	2.7

*** たべっぴーの世界食べもの旅～韓国～ ***									
14	ごはん	ごはん			ごはん				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						644	801
	ヤンニョムチキン (韓国風から揚げ)	とりにく		にんにく			アーモンド・てんぷん・みずあめ さとう・あぶら	13.5	12.7
	もやしナムル			もやし・きゅうり・にんじん			ごまあぶら・ごま・さとう	28.6	26.1
	トックク (韓国風雑煮)	たまご		だいこん・にんじん・ねぶかねぎ・しいたけ にんにく			トック・てんぷん	1.9	2.3

15	ごはん	ごはん			ごはん				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						681	842
	さばのねぎみそがけ	さば・みそ		ねぶかねぎ・しょうが			てんぷん・さとう	14.3	13.8
	こんぶの炒め煮	こんぶ・とりにく・さつまあげ		にんじん・しいたけ・しょうが			さとう・あぶら	31.9	29.4
	さつま汁	とうふ・みそ		ごぼう・にんじん・だいこん・ねぶかねぎ こんにゃく			さつまいも	2.3	2.6

16	うすまき型パン						パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						672	897
	ポークピーズ	だいず・ぶたにく・こなチーズ		にんじん・たまねぎ・グリーンピース・トマト にんにく			じゃがいも・ルウ・さとう・あぶら	15.4	15.1
	ハムチーズフライ	とりにく・ぶたにく・チーズ		たまねぎ			パンこ・こむぎこ・さとう・あぶら	36	35.1
	りんごゼリー						りんごゼリー	3	4

17	ごはん	ごはん			ごはん				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						652	795
	麻婆豆腐	ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ・しいたけ だけのこと・しょうが・にんにく			てんぷん・さとう・あぶら・ねぎあぶら	16.7	15.9
	焼きぎょうざ (小中 2に)	ぶたにく・とりにく		キャベツ・にら・しょうが			こむぎこ・あぶら	28.3	25.2
	中華サラダ	わかめ・ふのり・あかとさか		にんじん・もやし・とうもろこし			ドレッシング	2.2	2.5

*** ふしのくに地産地消(うさんちしょう)週間(19日~23日) ***

*** ごてんぼごめこの日 ***

20	ごはん	ごはん			ごはん				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						604	751
	静岡おでん	ぶたにく・ちくわ・くろはんぺん がんもどき・うずらたまご・こんぶ		にんじん・だいこん・こんにゃく			さといも・さとう・あぶら	17	16.1
	だし粉	さば・いわし・あおのり						27.6	25.2
	もやしの塩だれあえ			もやし・にんじん・きゅうり			ごま・ごまあぶら	1.9	2.5

21	山食パン						パン		
	いちごジャム						いちごジャム	608	762
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16.1	16.2
	スペイン風オムレツ	たまご・ベーコン		たまねぎ・あおピーマン・ほうれんそう			じゃがいも・あぶら	36.1	37
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー		キャベツ・にんじん			あぶら	2.5	3.4

*** 冬至の日こんだて ***

22	ごはん	ごはん			ごはん				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						599	755
	いわしのかば焼き	いわし					てんぷん・さとう・あぶら	14.4	13.6
	ゆず香あえ			はくさい・きゅうり・にんじん			ドレッシング	25.5	23.4
	かぼちゃのみそ汁	ぶたにく・みそ		かぼちゃ・たまねぎ・ごぼう・こんにゃく			あぶら	2.2	2.7

*** クリスマスこんだて ***

23	コーンピラフ			とうもろこし・グリーンピース・たまねぎ あかピーマン・にんにく			ごめ・さとう・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						628	788
	フライドチキン	とりにく		にんにく			こむぎこ・ごめこ・さとう・あぶら	15.1	14.6
	クリスマスサラダ			キャベツ・きゅうり・にんじん			ドレッシング	29.1	25.6
	ブロッコリーとトマトのスープ	しろいんげんまめ・ベーコン		ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・にんにく トマト・パセリ			マカロニ・あぶら	3	3.9

*** 給食なし ***

24	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。
 ※22日の「かぼちゃのみそ汁」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。
 ※ごはんは、すべてごてんぼごはん100%です。
 ※11月までの実施回数 原里小・・・122回、玉穂小・・・122回、御殿場小・・・121回
 印野小・・・120回、原里中・・・121回、西中・・・122回

