



令和3年度 4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 もともになる食べ物	おもに体の調子を整える もともになる食べ物	おもにエネルギーの もともになる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
9	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・あぶら・ルウ	704	861
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	12
	枝豆とコーンのソテー		にんじん・えだまめ・とうもろこし	あぶら	22	20
	福神漬け		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは	さとう	2.5	3.2
金	いちごヨーグルト			いちごヨーグルト		
12	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			614	757
	菜の花の玉子焼き	たまご・まめ	なのはな	さとう・あぶら・マーガリン	14	14
	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	さとう・ごまあぶら	25	23
	根菜ごまみそ汁	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・ねぶかねぎ・ごぼう・だいこん	さといも・あぶら・ごま	2.2	2.7
月	さくらゼリー			さくらゼリー		
13	角食パン			パン		
	チョコクリーム			チョコクリーム	648	819
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	ラビオリのトマト煮	ベーコン・とりにく・ぶたにく こなチーズ	たまねぎ・キャベツ・マッシュルーム パセリ・にんにく・トマト	こむぎこ・パンこ・さとう・あぶら	35	34
	野菜メンチカツ	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	でんぷん・パンこ・こむぎこ さとう・あぶら・とうもろこしこ	2.8	3.6
火	ブロッコリーとウィンナーのソテー	ウィンナー	にんじん・ブロッコリー	オリーブゆ		
14	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	親子丼の具	とりにく・たまご・なると	たまねぎ・にんじん・たけのこ きぬさや・しいたけ	あぶら・でんぷん・さとう	648	840
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ・アオサ		こむぎこ・でんぷん・あぶら	29	28
	野菜のゆかりあえ		キャベツ・きゅうり・にんじん・ゆかり		2.3	3.1
水						
15	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			613	799
	チンジャオロース	ぶたにく	しょうが・にんにく・たけのこ あおピーマン・あかピーマン	あぶら・さとう・ねぎあぶら でんぷん	19	18
	えびしゅうまい	2こ えび・たら	たまねぎ	あぶら・パンこ・でんぷん さとう・こむぎこ	27	24
	豆腐のネギ塩スープ	とりにく・とうふ・なると	キャベツ・ねぶかねぎ	ねぎあぶら	2.1	3.0
木						
16	バターロール型パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			712	887
	ブラウنشチュー	ぶたにく・生クリーム	にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース・マッシュルーム	あぶら・じゃがいも・こむぎこ バター・ルウ・さとう	17	16
	白身魚のフリッター	2こ たら・おきあみ・アオサ		こむぎこ・でんぷん・さとう こめこ・あぶら	41	38
	春キャベツのさっぱりサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん	ドレッシング	2.7	3.5
金						
*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***						
19	ソフトめん			ソフトめん		
	ミートソース	ぶたにく・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト にんじん・マッシュルーム・パセリ	こむぎこ・バター・ルウ・さとう あぶら	601	734
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	イタリアンサラダ		キャベツ・きゅうり・あかピーマン		28	26
	オレンジ		オレンジ		2.4	2.9
月						
入学(にゅうがく) 進級(しんきゅう) お祝いこんだて						
20	赤飯/ごま塩			こめ・もちこめ・あずき・ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			713	850
	とりのから揚げ	小 1こ 中 2こ とりにく	にんにく・しょうが	でんぷん・こむぎこ・あぶら	15	14
	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・にんじん		35	33
	紅白すまし	とうふ・はんぺん	にんじん・しめじ・ねみつば		2.1	2.5
火	お祝いデザート			おいおいデザート		

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
	ごはんばこしひかりごはん			こめ		
21	中華丼の具	ぶたにく・いか・うすらたまご なると	はくさい・たまねぎ・にんじん きくらげ・たけのこ・しょうが	あぶら・でんぷん	684	883
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	12
	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	34	33
	きゅうりとわかめのあえ物	わかめ	きゅうり	ごま・さとう・ごまあぶら	2.1	2.5
水						
22	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			622	815
	とり肉のハーブ焼き	とりにく	バジル・オレガノ	さとう・でんぷん・みずあめ	18	18
	もやしのカレーソテー	ベーコン	もやし・たまねぎ・あかピーマン	あぶら	38	34
	ポトフ	ウインナー	だいこん・キャベツ・にんじん・セロリ	じゃがいも・あぶら	2.1	2.9
木	豆乳プリン			とうにゅうプリン		
ごはんばこめこの日						
23	ごはんばこしひかりごはん			こめ		
	三色ツナそば	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・でんぷん・あぶら	664	852
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	大豆コロッケ	だいず	たまねぎ	じゃがいも・さとう・あぶら こむぎこ・パンこ・こめこ	31	29
金	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 ごぼう・こんにゃく	さといも・あぶら	2.0	2.5
26	ごはんばこしひかりごはん			こめ		
	ビビンバ（肉と玉子の炒め煮）	ぶたにく・みそ・たまご	ぜんまい・にんにく・ねぶかねぎ	さとう・あぶら・でんぷん	656	801
	ビビンバ（野菜のナムル）		もやし・こまつな・にんじん	さとう・ごまあぶら・ごま・ラー油	17	17
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29	27
月	ワンタンスープ	やきぶた・ぶたにく・みそ	たまねぎ・しょうが・にんじん ねぶかねぎ・キャベツ・しいたけ	こむぎこ・コーンあぶら・さとう でんぷん・あぶら	2.6	3.1
27	アーモンド小魚	かたくちいわし		アーモンド・さとう・ごま		
	黒糖角食パン			パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			639	774
	クリームシチュー	とりにく・だっしふんにゅう ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース マッシュルーム	じゃがいも・ルウ・あぶら	17	17
火	フレンチサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん	あぶら・さとう	36	34
カリカリ大豆	だいず			でんぷん・あぶら	2.6	3.2
28	丸型横割りパン			パン		
	ハンバーグ バーベキューソース	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが・りんご レモン	さとう・あぶら・でんぷん	622	826
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	18
	パンネのソテー	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	マカロニ・オリーブ油	40	37
水	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・パセリ	あぶら	3.0	4.1
30	ごはんばこしひかりごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			620	802
	さばのみそ煮	さば・みそ		さとう・でんぷん	16	16
	五目きんぴら	ぶたにく	ごぼう・こんにゃく・にんじん さやいんげん	ごま・さとう・ごまあぶら	30	28
金	若竹汁	わかめ・とうふ・かまぼこ	たけのこ・にんじん		2.1	2.6

※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。
 ※23日の「豚汁」は、たぐ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、すべてごはんばこしひかり100%です。



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



西学校給食センターでは、御殿場小学校、原里小学校、玉穂小学校、印野小学校の小学校4校と、原里中学校、西中学校の中学校2校の計6校の給食を担当しています。

今年度も職員一同力をあわせ、安全でおいしい給食づくりを心がけていきます。どうぞよろしくお願いたします！

