





令和3年度 5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
*** 八十八夜のこんだて ***						
6	お茶入り角食パン		おちゃ	パン		
	あん&マーガリン			あん&マーガリン	679	840
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	ミートボールのケチャップがらめ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	パンこ・でんぷん・さとう・あぶら	39	38
	フレンチサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	3.0	4.0
木	グリーンピースポタージュ	ハム・ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ・グリーンピース	あぶら・じゃがいも・ルウ		
*** こどもの日のこんだて ***						
7	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	たけのこ寿司の具	まぐろあぶらづけ	たけのこ・にんじん・しいたけ・さやえんどう	あぶら・さとう	629	789
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	かつおフライ	かつお		でんぷん・パンこ・こむぎこ・あぶら	23	20
	すまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・しめじ・みつば		1.7	2.0
金	かしわもち			かしわもち		
10	麦ごはん			こめ・むぎ		
	ハヤシソース	ぶたにく・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・しめじ・マッシュルーム にんにく・しょうが・トマト・パセリ	あぶら・ルウ・さとう	691	862
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	12
	春キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ・にんじん・とうもろこし	あぶら	29	27
	カリカリひよこ豆	ひよこめ		でんぷん・あぶら	2.9	3.3
11	角食パン			パン		
	黒豆きなこクリーム			くろまめきなこクリーム	592	778
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	スペイン風オムレツ	たまご	たまねぎ・ピーマン・ほうれんそう	じゃがいも・でんぷん・あぶら	39	35
	新じゃがとアスパラガスのソテー	ベーコン	アスパラガス	じゃがいも・あぶら・バター	2.8	3.5
オニオンスープ	ウインナー	たまねぎ・パセリ	あぶら			
火	ヨーグルト(中のみ)	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			604	757
	あじの南蛮漬け	あじ	たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・あぶら・さとう	17	16
	にんじんしりしり	まぐろあぶらづけ・たまご	にんじん	でんぷん・さとう・あぶら	30	27
	豆腐となめこのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・だいこん・ねぶかねぎ		2.1	2.6
13	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	765
	豚キムチ	ぶたにく	たまねぎ・はくさい・キャベツ・にら にんじん・りんご・しょうが・にんにく	あぶら・さとう	15	14
	もやし塩ダレあえ		もやし・にんじん	ごま・ごまあぶら	28	26
	わかめスープ	ベーコン・わかめ・とうふ	ねぶかねぎ・にんじん		2.5	3.1
木	夏みかんゼリー			なつみかんゼリー		
14	丸型横割りパン			パン		
	白身魚フライ	ホキ		パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	635	809
	タルタルソース			タルタルソース	15	15
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			38	35
	だいこんサラダ		だいこん・にんじん・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング	2.6	3.7
金	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー	にんじん・たまねぎ・パセリ	じゃがいも・あぶら		
17	うどん			うどん		
	山菜つけ汁	ぶたにく・かまぼこ・あぶらあげ うすらたまご	にんじん・ねぶかねぎ・なめこ・わらび たけのこ・しめじ・しいたけ	あぶら	613	762
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	18
	黒はんぺんのお茶揚げ	くろはんぺん・たまご	おちゃ	こむぎこ・あぶら	33	31
	野菜のひじきあえ	ひじき・かんでん	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	2.4	3.0
月	冷凍パイ		パイナップル			
18	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			680	848
	棒ぎょうざ	ぶたにく・だいすこ	キャベツ・にら・にんにく・しょうが	あぶら・さとう・こむぎこ・でんぷん	15	14
	ホイコーロー	ぶたにく・みそ	キャベツ・あおピーマン・あかピーマン にんにく・しょうが	あぶら・さとう・でんぷん	33	31
	新たけのこと春雨のスープ	とりにく	もやし・にんじん・チンゲンサイ・たけのこ	はるさめ・あぶら	1.7	2.2
火						

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
*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***						
*** ごてんぼごめこの日 ***						
19	ごてんぼコシヒカリごはん				こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				658 815
	鶏肉と大豆のねぎダレがらめ	とりにく・だいず	ねぶかねぎ・にんにく		でんぷん・あぶら・ごまあぶら さとう	15 14
	もやしのごま酢あえ		もやし・きゅうり		さとう・ごま	33 30
	豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃく		さといも・あぶら	2.1 2.6
水						
20	背割りロールパン				パン	
	ウィンナーのピザソースがけ	ウィンナー	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	615 794
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				17 16
	えだまめとコーンのソテー		にんじん・えだまめ・とうもろこし		あぶら	32 30
	ココロ野菜スープ		にんじん・たまねぎ・キャベツ		マカロニ・じゃがいも・あぶら	3.0 4.0
木	乳酸菌飲料	にゅうさんきんいりりょう				
21	ごてんぼコシヒカリごはん				こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				642 803
	厚焼きたまご	たまご			さとう・でんぷん・あぶら	15 14
	野菜のたくあんあえ	ごんぶ	だいこん・きゅうり・キャベツ		さとう	25 22
	春野菜のうま煮	ぶたにく・さつまあげ・ちくわ	にんじん・たまねぎ・たけのこ・さやいんげん こんにゃく		あぶら・じゃがいも・さとう	2.7 3.1
金						
24	ごてんぼコシヒカリごはん				こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				651 810
	揚げだし豆腐の肉みそがけ	とうふ・とりにく・みそ・ゼラチン	しょうが・はねぎ		でんぷん・あぶら・さとう	15 15
	つきこんにゃくの炒り煮	ぶたにく	にんじん・ごぼう・さやいんげん・こんにゃく		あぶら・さとう・ごまあぶら	25 24
	かきたま汁	たまご・かまぼこ	えのきたけ・にんじん・ごまつな		でんぷん	2.7 3.0
月	うめゼリー				うめゼリー	
*** たべっぴーの世界食べものの旅~イギリス~ ***						
25	紅茶入りイギリス食パン		こうちゃ		パン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				687 851
	フィッシュ&チップス	たら・おきあみ・アオサ			じゃがいも・ごむぎこ・さとう こめこ・あぶら・でんぷん	14 15
	コールスローサラダ		キャベツ・にんじん・とうもろこし		ドレッシング	37 37
	スコッチブロス	とりにく	たまねぎ・セロリ・にんじん・ねぶかねぎ さやいんげん・パセリ		オリーブゆ・じゃがいも・おおむぎ	2.6 3.2
火	スコーン				スコーン	
26	ナン				ナン	
	ビーンズドライカレー	ぶたにく・ひよこめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん あおピーマン・あかピーマン・りんご		あぶら・ルウ	585 773
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				18 17
	ポテトとうすら卵のスープ	とりにく・うすらたまご	にんじん・たまねぎ・パセリ		あぶら・じゃがいも	33 31
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん・もも・りんご		さとう	2.3 2.9
水						
27	ごてんぼコシヒカリごはん				こめ	
	ガバオライスの具	とりにく	たまねぎ・あかピーマン・きピーマン ごまつな・にんにく・パセリ		あぶら	674 809
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				14 14
	春巻き	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しいたけ しょうが		あぶら・ごむぎこ・はるさめ でんぷん・こめこ・ショートニング	36 36
	フォースープ	ぶたにく	にんじん・もやし・キャベツ・ねぶかねぎ		こめ・でんぷん・あぶら	1.7 2.4
木						
28	ごてんぼコシヒカリごはん				こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				637 796
	さけのマヨコーン焼き	さけ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・とうもろこし・パセリ		マヨネーズ	15 14
	野菜の磯あえ	のり	ごまつな・もやし・にんじん		さとう	33 31
	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	2.1 2.4
金						
31	中華めん				ちゅうかめん	
	海鮮塩ラーメンスープ	ぶたにく・やきぶた・えび・いか	にんじん・キャベツ・きくらげ・たけのこ ねぶかねぎ		あぶら・バター・さとう	636 760
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20 20
	枝豆のしゅうまい	たら	えだまめ・たまねぎ		パンこ・でんぷん・さとう ごむぎこ	28 26
	もやしとにらの生姜炒め	ベーコン	もやし・たまねぎ・にら・しょうが		ごまあぶら	3.3 3.7
月						

※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は、西学学校給食センターにお問い合わせください。
 ※19日の「豚汁」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、すべてごてんぼコシヒカリ100%です。
 ※4月までの実施回数 原里小・15回、玉穂小・13回
 御殿場小・14回、印野小・13回
 原里中・15回、西中・15回

端午の節句と食べ物

<p>ちまき 中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を粽の葉で包み、煮たりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。</p>	<p>かしわもち あんこの入ったもちを船の葉でくるんだもの。船の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。</p>
<p>たけのこ 成長が早く、まっすぐで、すくぶことから、子どもの成長への願いを込めて食べられる。</p>	<p>カツオ 初夏の旬の魚でもあり、「鰯節」にかけられた干物として食べられる。</p>

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

19日
ごてんぼ
食育の日

