



# 令和3年度 6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 火	ごはん					
	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			608	765
	いわしのかば焼き	まいわし			14	13
	きゅうりとわかめのあえ物	わかめ	きゅうり		27	25
たまねぎのみそ汁	みそ・あぶらあげ	たまねぎ・ねぶかねぎ		2.3	2.7	
2 水	麦ごはん					
	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		670	830
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	13
	ココロソテー	ハム	とうもろこし・えだまめ・あかピーマン		23	21
	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		2.5	3.3
キウイフルーツ		キウイフルーツ				
3 木	角食パン					
	いちごジャム					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			681	851
	ポークビーンズ	ぶたにく・だいず・だっしふんにゅう	にんじん・たまねぎ・グリーンピース		15	14
	枝豆入りコロッケ		えだまめ		34	33
もやしのガーリックソテー	ベーコン	もやし・あかピーマン・にんにく		2.8	3.5	
4 金	ごはん					
	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			585	734
	とり肉のねぎ焼き	とりにく	ねぶかねぎ・にんにく		16	16
	即席漬け		キャベツ・きゅうり・だいこん		26	23
いわしのつみれ汁	いわし・たら・みそ	だいこん・にんじん・ねぶかねぎ		2.8	3.3	
7 月	ごはん					
	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			646	805
	さばのごまみそがけ	さば・みそ	しょうが		15	15
	野菜のこんぶあえ	こんぶ	キャベツ・にんじん・こまつな		35	32
かきたま汁	たまご・とうふ	えのきだけ・にんじん・ねぶかねぎ		1.8	2.1	
8 火	山食パン					
	メイプルジャム					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			619	755
	ツナマヨオムレツ	たまご・まぐろあぶらづけ			16	15
	いんげんとコーンのソテー		いんげん・にんじん・とうもろこし		35	34
キャロットポターージュ	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		2.4	3.2	
9 水	ごはん					
	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			655	808
	酢鶏	とりにく	にんじん・たまねぎ・あかピーマン・にんにく しょうが・しいたけ・たけのこ		15	14
	根菜ごまキムチ汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ	にんじん・ごぼう・だいこん・はくさいキムチ		25	23
あじさいゼリー				2.4	2.6	
10 木	ごはん					
	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			667	873
	豆腐ハンバーグ	とうふ・とりにく	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが		15	14
	五目きんぴら	さつまあげ	ごぼう・にんじん・さやいんげん・こんにゃく		29	28
いものこ汁	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ		2.6	3.2	
11 金	りんごチップ入りロールパン		りんご			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			618	766
	いかクリスピー	いか	とうもろこし・にんにく		18	17
	枝豆とコーンのサラダ		キャベツ・えだまめ・とうもろこ		34	32
	ポテトとうすら卵のスープ	とりにく・うすらのたまご	にんじん・たまねぎ・パセリ		2.7	3.4
14 月	ソフトめん					
	ソフトめん					
	ミートソース	ぶたにく・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじんマッシュルーム・にんにく しょうが・パセリ・トマト		680	827
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	イタリアンサラダ		キャベツ・きゅうり・あかピーマン		29	26
かみかみポテト	だいず・いわし・ぎゅうにゅう	えだまめ		3.2	4	



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	
15	ごてんばコシヒカリごはん						こめ		615	758	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	さけの香味焼き		さけ		にんにく・しょうが・ねぶかねぎ		さとう・こま・ごまあぶら				
	こんぶの炒め煮		さつまあげ・とりにく・こんぶ		にんじん・しいたけ・しょうが		さとう・あぶら				
	キャベツのみそ汁		とうふ・あぶらあげ・みそ		キャベツ・ねぶかねぎ						
火	さくらんぼゼリー						さくらんぼゼリー		2.4	2.8	
17	ロールパン						パン		600	747	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	チリコンカン		しろいんげんまめ・あかいんげんまめ ぶたにく		にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・トマト グリーンピース・にんにく		あぶら・さとう				
	かみかみタコメンチ		たら・たこ・あおさ		キャベツ・しょうが		さとう・こむぎこ・パンこ あぶら・でんぶん				
	海藻サラダ		わかめ・ぶりのり・あかとさか		キャベツ・にんじん・きゅうり		ドレッシング				
木									2.9	3.7	
*** ふるさと給食週間(18日~24日) ***											
18	ごてんばコシヒカリごはん						こめ		606	752	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	親子煮		とりにく・たまご・なると		たまねぎ・にんじん・たけのこ・グリーンピース しいたけ		あぶら・でんぶん・さとう				
	キャベツとコーンのあえ物				キャベツ・こまつな・とうもろこし		さとう・あぶら				
	手作り水掛菜ふりかけ		ちりめんじゃこ		みずかけな		ごま				
金									1.9	2.3	
*** 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											
21	ごてんばコシヒカリごはん						こめ		615	795	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	さばの薬味ソースがけ		さば		しょうが・にんにく・ねぶかねぎ		あぶら・さとう・でんぶん				
	もやしのごま酢あえ				もやし・きゅうり・にんじん		さとう・ごま				
	豆腐とキャベツのみそ汁		とうふ・わかめ・あぶらあげ・みそ		ねぶかねぎ						
月	静岡県産みかんゼリー						みかんゼリー		2.4	3	
22	黒糖入り角食パン						パン		640	775	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	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		さとう・あぶら・でんぶん				
	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				
	チンゲンサイのクリーム煮		ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム・チーズ		たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ マッシュルーム		じゃがいも・あぶら				
火									2.6	3.4	
23	米粉入り丸型横割りパン						パン		630	843	
	あしたかつ(ソース)		ぎゅうにく・ぶたにく		たまねぎ・ながねぎ		でんぶん・さとう・パンこ・こむぎこ あぶら				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	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				
	大麦のカレースープ		ベーコン		たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ・パセリ		じゃがいも・オリーブゆ・おおむぎ				
水	お魚アーモンド		かたくりわし				アーモンド・みずあめ・さとう		2.6	3.5	
オリンピック・パラリンピック聖火リレー前日こんだて											
24	ごてんばコシヒカリごはん						こめ		666	807	
	ひじきごはんの具		ぶたにく・ひじき		にんじん・とうもろこし・しょうが・えだまめ		さとう・あぶら				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	メダルコロッケ		じゃがいも		たまねぎ		パンこ・こめこ・はるまきのかわ さとう・あぶら				
	青のりボール入りすまし汁		ぎょにく		にんじん・しめじ・だいこん・こまつな		さとう・でんぶん				
木	ごてんばこめこのムース						おこめのムース		2.2	2.4	
28	うどん						うどん		608	756	
	和風つけ汁		とりにく・かまぼこ・あぶらあげ		にんじん・ねぶかねぎ・しいたけ・ごぼう		あぶら				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ・あおさ				こむぎこ・でんぶん・さとう・あぶら				
	青菜炒め		ハム		チンゲンサイ・キャベツ・もやし・にんにく		あぶら				
月	米粉のパナナケーキ						おこめのパナナケーキ		2.9	3.9	
29	ごてんばコシヒカリごはん						こめ		634	775	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	麻婆豆腐		ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん・たまねぎ・しいたけ・ねぶかねぎ たけのこ・にんにく・しょうが		さとう・でんぶん・あぶら				
	焼きぎょうざ		ぶたにく・とりにく		キャベツ・にら・しょうが		こむぎこ・だいすこ				
	キムチあえ				きゅうり・だいこん・にんじん・りんご・トマト にんにく・しょうが						
火									2.2	2.4	
30	ごてんばコシヒカリごはん						こめ		600	753	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ししゃもフライ		ししゃも				ばんこ・こむぎこ・あぶら				
	ひじきと大豆の炒め煮		だいす・ひじき・あぶらあげ		にんじん・さやいんげん		さとう・こまあぶら				
	豚汁		ぶたにく・とうふ・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				
水									2.3	2.7	

※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。  
 ※21日の「豆腐とキャベツのみそ汁」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、すべてごてんばコシヒカリ100%です。



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