



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		
				小学校	中学校	
1 木	角食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		610	720	
	ラビオリのトマト煮	とりにく・ベーコン・ぶたにく・こなチーズ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマト・パセリ・にんにく	こむぎこ・パンこ・さとう・あぶら	16.5	16.5
	さやいんげんのソテー	ウインナー	さやいんげん・とうもろこし	あぶら	32.9	31.3
	とろけるプリン			とろけるプリン	2.7	3.6
2 金	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 トマト・にんにく・しょうが・パセリ	ルウ・さとう・あぶら	682	850
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		14.3	13.6	
	コールスローサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング	27.2	24.8
	じゃこと大豆の揚げ煮	だいず・にぼし		アーモンド・でんぷん・さとう・あぶら	2.9	3.1
5 月	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		640	795	
	さばのおろしそ風味	さば	だいこん	ドレッシング	15	14.3
	こんぶの炒め煮	こんぶ・ぶたにく・さつまあげ あぶらあげ	にんじん・しいたけ・しょうが	さとう・あぶら	33.3	30.9
	じゃがいものみそ汁	みそ	もやし・キャベツ・ねぶかねぎ	じゃがいも	2.7	3.1
6 火	山食パン			パン		
	マーマレードジャム			マーマレードジャム	629	783
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		17.9	17.6	
	ハンバーグ トマトソース	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく・パセリ・トマト マッシュルーム	さとう オリーブゆ	34.3	33.2
	枝豆とコーンのバターソテー		えだまめ・とうもろこし・にんじん	バター	2.5	3.3
レタスとうすら卵のスープ	とりにく・うすらたまご・かまぼこ	レタス・たまねぎ・にんじん	あぶら			
*** たなぼた こんだて ***						
7 水	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	三色ツナそぼろ	まぐろ・たまご	にんじん・グリーンピース・しょうが	でんぷん・さとう・あぶら	603	792
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		15.1	14	
	星のコロッケ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ みずあめ・でんぷん・あぶら	29.1	27.6
	七夕汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・オクラ・しめじ・こまつな	おほしさまさんしょくゼリー	1.6	2.1
お星さま三色ゼリー						
ごてんばごめこカレーの日						
8 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ごてんばごめこカレー	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・にんにく しょうが	じゃがいも・オリーブゆ・ルウ	528	694
	緑茶			11	10.7	
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ・とうもろこし・さやいんげん	オリーブゆ	15.2	13.7
	富士山ゼリー			ふじさんゼリー	1.8	2.2
9 金	背割りロールパン			パン		
	ウインナー ケチャップソースかけ	ウインナー		さとう	594	775
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		18.1	17.5	
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ・にんにく・パセリ	じゃがいも・あぶら	37.4	34.5
	とり肉と野菜のスープ	とりにく	だいこん・キャベツ・にんじん・えだまめ	あぶら	3.2	4.3
12 月	中華麺			ちゅうかめん		
	ジャージャー麺の具	ぶたにく・みそ	だけのこ・にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん・こまあぶら・あぶら	655	836
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		16.9	16.2	
	揚げぎょうざ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・ニラ・しょうが	こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら	28.7	27.5
	青じそ風味サラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング	2.6	3.1
13 火	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		626	778	
	さけフライ(ソース)	さけ		パンこ・こむぎこ・あぶら	17.5	16.6
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき・だいず・ぶたにく	にんじん・さやえんどう	さとう・こまあぶら	27.4	24.8
	かぼちゃのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	かぼちゃ・たまねぎ		2.5	2.7

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとなる食べ物		おもにエネルギーの もとなる食べ物		栄養価	
						小学校	中学校
14	ごはん				こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				676	842
	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・こんにゃく		じゃがいも・さとう・あぶら	14.7	14
	厚焼きたまご	たまご			でんぷん・さとう・あぶら	26	23.7
	おかかたかくあん	かつおぶし	だいこん		さとう・ごまあぶら	2.8	3.3

*** たべっピーの世界食べものの旅～イタリヤ～ ***							
15	フォカッチャ風パン				パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				608	784
	ミラノ風チキンカツ	とりにく・こなチーズ	パセリ・バジル		パンこ・こむぎこ・こめこ・でんぷんあぶら	18	17.7
	イタリアンサラダ		キャベツ・とうもろこし・にんじん		ドレッシング	34.8	31.9
	ミネストローネ	いんげんまめ・ベーコン	にんじん・たまねぎ・セロリ・トマト・こんにゃく		じゃがいも・マカロニ・オリーブゆ	2.9	4.0
木	豆乳パンナコッタ				とうにゅうパンナコッタ		
16	ごはん				こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				613	808
	八宝菜	ぶたにく・うずらたまご・なると	はくさい・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ だけのこ・しいたけ・しょうが		でんぷん・あぶら	16.3	15.9
	ねぎみそパオズ	ぶたにく・みそ	ねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが		こむぎこ・でんぷん・さとう・ごまあぶら	24.5	21.8
	ゆでとうもろこし		とうもろこし			1.8	2.2

*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日～23日) ***

ごてんぼこめの日							
19	ごはん				こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				651	812
	アジのバリバリ揚げ	アジ			あぶら	16.7	16.2
	五目煮豆	だいず・とりにく	にんじん・ごぼう・さやいんげん・こんにゃく		さとう・あぶら	34.4	31.6
	豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ・だいこん こんにゃく		さといも・あぶら	1.9	2.3
20	角食パン				パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				619	748
	とり肉のラタトゥイユソース	とりにく・こなチーズ	たまねぎ・なす・ズッキーニ・ドマド・ぎベーマン ン あかピーマン・マッシュルーム・ にんにく		オリーブゆ	16.5	16.2
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー	キャベツ・とうもろこし		オリーブゆ	31.8	30.6
	白玉フルーツボンチ		みかん・パイナップル・りんご		しらたまもち・カクテルゼリー サイダー	1.9	2.3

夏休み

8/27	ごはん				こめ・むぎ		
	夏野菜カレー	ぶたにく・だっしふんにゅう	かぼちゃ・なす・たまねぎ・にんじん・えだまめ トマト・りんご・にんにく・しょうが		あぶら・ルウ	675	832
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				12.7	11.8
	カリカリひよこ豆	ひよこまめ			でんぷん・あぶら	27.6	24.7
	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	2.6	3.2

8/30	ごはん				こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				587	765
	ホイコーロー	ぶたにく・みそ	キャベツ・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	16.8	16
	野菜しゅうまい	とりにく・ぶたにく	とうもろこし・にんじん・たまねぎ・ほうろく しょうが		でんぷん・こむぎこ・パンこ	27.1	25.5
	わかめスープ	わかめ・とうふ・かまぼこ	えのきたけ・ねぶかねぎ・にんじん			2.1	2.6

8/31	角食パン				パン		
	チョコクリーム				チョコクリーム	607	758
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				17.1	16.9
	オムレツ きのこソース	たまご	しめじ・マッシュルーム・パセリ		さとう・でんぷん・あぶら	32.2	31.7
	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・オリーブゆ	3.0	4.0
火	ココロ野菜スープ	とりにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ		じゃがいも		

※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しては、西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、すべてごはんはコシヒカリ100%です。

※6月までの実施回数 原里小・・・52回、玉穂小・・・51回
御殿場小・・・51回、印野小・・・50回
原里中・・・52回、西中・・・53回



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