



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・にんにく	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・ドマドマ・ぎザーマン 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(%)	脂質(%)	食塩(g)
	650	13~20	13~20	2.0
	830	20~30	20~30	2.5