



令和3年度 9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	 給食なし 							
水	ごてんばコシヒカリごはん			こめ				
	とりたまそぼろ	とりにく・たまご	しょうが・グリーンピース	あぶら・さとう	686	850		
2	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.9	13.4		
	野菜コロッケ		とうもろこし・にんじん・たまねぎ・さやいんげん	じゃがいも・パンこ・こむぎこ・あぶら	30.9	28.5		
	実だくさん汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ	さといも	1.7	2.2		
木								
	バターロール型パン			パン				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			626	804		
3	チリコンカン	しろいんげんまめ・ぶたにく あかいんげんまめ	にんじん・たまねぎ・トマト・マッシュルーム にんにく・グリーンピース	あぶら・さとう	16.4	15.9		
	フライドポテト			じゃがいも・あぶら	32.6	30.4		
	ココロソテー	ハム	とうもろこし・えだまめ・にんじん	あぶら	2.4	3.7		
金								
	ソフト麺			ソフトめん				
	なすトマトソース 	ぶたにく・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・なす・マッシュルーム にんにく・しょうが・パセリ	オリーブゆ・ルウ	656	801		
6	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.5	13.3		
	イタリアンサラダ		キャベツ・あかピーマン・とうもろこし	ドレッシング	26.4	24		
	大学芋			さつまいも・さとう・あぶら てんぷん・こま 	2.9	3.8		
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			651	789		
7	チキンナゲット 2c	とりにく	にんにく・しょうが	あぶら・でんぷん	14.9	14		
	夏野菜のそぼろ煮	ぶたにく	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・なす さやいんげん・しょうが	あぶら・さとう・でんぷん	31.1	27.6		
	もずくのみそ汁	もずく・とうふ・みそ	えのきたけ	じゃがいも	2.1	2.4		
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			624	802		
8	あじフライ	あじ		あぶら・パンこ・こむぎこ	15	14.8		
	五目きんぴら	ぶたにく	ごぼう・にんじん・さやいんげん・こんにゃく	こまあぶら・こま・さとう	29.5	25.7		
	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		1.8	2.3		
水								
	黒糖入りロールパン			パン・こくとう				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			607	792		
9	とり肉のマスタード焼き	とりにく	パセリ	マヨネーズ	17.6	16.8		
	小松菜とコーンのソテー		キャベツ・こまつな・とうもろこし・にんじん	あぶら	36.2	33.3		
	豆と麦のスープ	ウインナー・ひよこめ	にんじん・たまねぎ	じゃがいも・あぶら・おおむぎ	2.6	3.5		
木								
	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			618	761		
10	ぶたキムチ	ぶたにく	はくさいキムチ・たまねぎ・キャベツ にら・しょうが	あぶら	17.1	16.2		
	サンラータン	ベーコン・たまご	だいこん・にんじん・ねぶかねぎ	こまあぶら・ラー油・でんぷん	26.8	24.5		
	ヨーグルト	ヨーグルト			2.6	3.2		
金								
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ				
	キムタクごはんの具	ぶたにく	はくさいキムチ・だいこん	あぶら・さとう	624	791		
13	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.6	14.9		
	揚げしゅうまい 2c	ぶたにく	たまねぎ	でんぷん・こむぎこ・パンこ・あぶら	30.6	28.1		
	中華野菜スープ	とりにく	もやし・にんじん・チンゲンサイ・きくらげ	あぶら・でんぷん	3.4	4.2		
月								
	角食パン			パン				
	キャラメルクリーム			キャラメルクリーム	598	759		
14	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.9	15.8		
	オムレツのクリームソース	たまご・ぎゅうにゅう	マッシュルーム・パセリ	でんぷん・ルウ	30.8	28.1		
	枝豆とコーンのソテー		にんじん・とうもろこし・えだまめ	あぶら	3.0	3.9		
	ミネストローネ	ベーコン・ひよこめ・こなチーズ	たまねぎ・キャベツ・セロリー・にんじん トマト・にんにく・パセリ	マカロニ・あぶら				
火	アゼロラゼリー (中学のみ)			アゼロラゼリー				

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
15	レーズン入りロールパン		レーズン	パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			686	886
	枝豆のフリッター	おきあみ	えだまめ	こむぎこ・でんぷん・さとう こめこ・あぶら	15.1	14.6
	キャバツソテー		キャバツ・にんじん・さやいんげん	あぶら	38	33.9
水	スイーツチュー	とりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム・だっしるんにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース マッシュルーム	さつままいも・あぶら・ルウ	2.3	3.2
	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	762
	ツナ入り厚焼き玉子	たまご・まぐろ		さとう・あぶら・でんぷん	15.1	14.3
木	野菜のうま煮	ぶたにく・さつまあげ	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・こんにゃく	さとう・あぶら・じゃがいも	27.3	24.7
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	もやし		2.3	2.8
	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			633	794
17	さんまのレモン煮	さんま	レモン・かぼす	さとう・でんぷん	13.3	12.7
	切干大根の含め煮	こんぶ・あぶらあげ	だいこん・にんじん・しいたけ・さやいんげん	あぶら・さとう	29	26.8
	さつま汁	ぶたにく・みそ	ごぼう・にんじん・こんにゃく・ねぶかねぎ	あぶら・さつままいも	2.2	2.9
	金					

*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***

十五夜こんだて						
21	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			620	765
	揚げ里芋とぶた肉の炒め煮	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しょうが	さといも・さとう・でんぷん・あぶら	13.2	12.5
	十五夜すまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・しめじ・こまつな		27	24.6
	お月見ゼリー			じゅうごやデザート	1.4	1.6

ごてんばごめこの日

22	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			642	799
	さけの薬味ソースがけ	さけ	しょうが・にんにく・ねぶかねぎ	あぶら・でんぷん・さとう	17.7	16.9
	ゴーヤチャンプルー	あつあげ・かつおぶし・たまご	もやし・にんじん・にがうり	ごまあぶら	29.2	26.6
	ワントンスープ	ぶたにく	にんじん・キャバツ・しいたけ・だけのこと	あぶら・こむぎこ	1.9	2.1

24	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	タコライス	ぶたにく・ウィンナー	たまねぎ・とうもろこし・トマト	さとう・あぶら	585	739
	粉チーズ	こなチーズ			17.6	16.7
	塩もみ野菜		キャバツ・あかピーマン・きピーマン		26.8	24.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.4	2.9
金	とうがんのスープ	なると	とうがんとにんじん・ねぶかねぎ	ねぎあぶら		

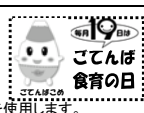
27	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	チキンカレー	とりにく・だっしるんにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しょうが にんにく・りんご	じゃがいも・ルウ	624	774
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.9	12.2
	だいこんサラダ		だいこん・にんじん・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング	25.2	23.1
	福神漬		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しそのは・しょうが	さとう	2.4	3

28	山食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			614	769
	ハムチーズフライ	ソーセージ・ぶたにく・とりにく・チーズ	たまねぎ	こむぎこ・パンこ・さとう・あぶら	15.1	14.9
	フレンチサラダ		キャバツ・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング	40.3	39.6
	ミルクスープ	ウィンナー・ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ マッシュルーム	ルウ・あぶら	2.6	3.3

29	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			603	749
	まだいのごまみそがけ	まだい・みそ	しょうが	さとう・でんぷん・ごま	18.4	17.8
	五目煮豆	だいず・とりにく・こんぶ	にんじん・さやいんげん	さとう・あぶら	25.1	22.5
	けんちん汁	とうふ	だいこん・ごぼう・にんじん こんにゃく・ねぶかねぎ	ごまあぶら・さといも	1.8	2.3

30	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			595	747
	揚げ出し豆腐	とうふ	ねぎ・しょうが	でんぷん・あぶら・さとう	14.2	13.8
	もやし炒め	ベーコン	もやし・たまねぎ・あおピーマン	あぶら	25.6	23.7
	つみれ汁	たら・とうにゅう・とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・ねぶかねぎ	でんぷん・さとう・あぶら	2	2.7
木	みかんゼリー			みかんゼリー		

※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。
 ※17日の「さつま汁」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。
 ※29日のまだいは、「農林水産省 国産農水産物販路多様化緊急対策事業」により、学校給食に無償で提供していただいたものを使用します。
 ※8月までの実施回数 原里小・・・69回、玉穂小・・・68回、御殿場小・・・68回
 印野小・・・67回、原里中・・・69回、西中・・・70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