

令和4年度 10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 もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
3	中華めん			ちゅうかめん		
	味噌ラーメンスープ	ぶたにく・やきぶた・なると・みそ	キャベツ・にんじん・ねぶかねぎ・とうもろこし にんにく・しょうが	バター	630	750
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	チヂミ	おから	にんじん・たまねぎ・にら・にんにく	ごめこ・じゃがいも・でんぶん・さとう あぶら	29	27
	もやしのナムル		もやし・きゅうり・にんじん	さとう・ごま・ごまあぶら	2.7	3.5
月						
4	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			644	800
	とり肉のねぎ焼き	とりにく	ねぶかねぎ・にんにく	さとう	17	16
	さといものそぼろ煮	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・れんこん・グリーンピース しょうが	さといも・でんぶん・さとう・あぶら	28	25
	なめこのみそ汁	あぶらあげ・みそ	なめこ・だいこん・ねぶかねぎ		2.5	3.0
火						
5	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ		
	スタミナ豚丼の具	ぶたにく・みそ・なると	しょうが・にんにく・たまねぎ・ごぼう・にんじん ねぶかねぎ・りんご・こんにゃく	さとう・あぶら	613	756
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	大根サラダ		だいこん・にんじん・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング	23	21
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー	1.9	2.2
水						
6	バターロール型パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			585	780
	トマトソース入りメンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	でんぶん・パンこ・こむぎこ・あぶら さとう	16	16
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ・にんじん	あぶら	35	33
	ビーンズポトフ	とりにく・だいず	だいこん・にんじん・セロリ・ブロッコリー	じゃがいも・あぶら	2.3	3.3
木						
7	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			599	750
	ツナ入り厚焼き玉子	たまご・まぐろ		さとう・あぶら・でんぶん	16	15
	もやしのごま酢和え		もやし・きゅうり	さとう・ごま	28	25
	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	さといも	2.0	2.4
金						
11	角食パン			パン		
	いちごジャム			いちごジャム	668	828
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	とりの唐揚げ	とりにく	にんにく・しょうが	でんぶん・こむぎこ・あぶら	39	38
	まめまめソテー	ひよこまめ	にんじん・とうもろこし・えだまめ	あぶら	2.7	3.3
火						
12	はるさめスープ	ベーコン	はくさい・にんじん・こまつな	はるさめ・あぶら		
	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			696	884
	麻婆豆腐	ぶたにく・とうふ・みそ	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ ねぶかねぎ・たけのこ・しいたけ	さとう・でんぶん・ねぎあぶら・あぶら	17	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・ほうれんそう しょうが	でんぶん・パンこ・こむぎこ・さとう	28	27
水						
13	りんごヨーグルト	ヨーグルト	りんご	さとう	2.1	2.4
	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			652	808
	あじアーモンドフライ	あじ		アーモンド・パンこ・こむぎこ・ごめ あぶら	15	14
	つきこんにゃくの炒り煮	さつまあげ	こんにゃく・にんじん・れんこん・さやいんげん	さとう・ごまあぶら・あぶら	34	32
木						
14	白菜のみそ汁	わかめ・みそ	はくはい・だいこん・ねぶかねぎ		2.0	2.3
	リンゴチップ入りロールパン		りんご	パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			649	817
	ツナコロッケ	まぐろあぶらづけ	たまねぎ	じゃがいも・さとう・あぶら・パンこ ごめこ・こむぎこ	13	13
	小松菜とベーコンのソテー	ベーコン	こまつな・もやし・とうもろこし・にんじん	あぶら	30	29
金						
17	パンブキンポタージュ	ぎゅうにゅう・なまクリーム	かぼちゃ・たまねぎ	じゃがいも・あぶら・ルウ	2.2	3.0
	うどん			うどん		
	辛みそつけ汁	ぶたにく・みそ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ・にんにく しょうが・ねぶかねぎ	さとう・でんぶん・あぶら	631	747
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	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	25	23
月						
	おにまん			さつまいも・こむぎこ・さとう	2.5	2.9

日 曜	こんだて	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
18 火	*** たべっぴの静岡食べ物の旅～おけんちゃん～***					
	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ	604	756
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20	19
	さけのねぎみそ焼き	さけ・みそ	しょうが・ねぶかねぎ	さとう・でんぶん	25	23
	和風サラダ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング	2.9	3.2
19 水	おけんちゃん	とりにく・とうふ・あぶらあげ	しいたけ・ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこん ねぶかねぎ	さといも・あぶら・ごまあぶら		
	*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日～23日) ***					
	*** ごてんばごめこの日 ***					
	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ	701	857
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
20 木	とり肉とさつま芋のオイスターソース炒め	とりにく	あおピーマン・あかピーマン	さつまいも・カシューナッツ・さとう でんぶん・ねぎあぶら・あぶら	30	27
	ごまあえ		こまつな・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	2.3	2.9
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	ねぶかねぎ	ごめこのムース		
	ごめこのムース					
	山食パン			パン	628	776
21 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	ハンバーグ トマトソース	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・トマト・しょうが・にんにく・パセリ マッシュルーム	さとう・でんぶん・オリーブゆ	37	36
	枝豆とコーンのソテー		にんじん・えだまめ・とうもろこし	バター・あぶら	2.3	2.8
	ミルクスープ	ウインナー・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	あぶら・ルウ		
24 月	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ	600	749
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17
	白身魚と大豆のねぎソース	ホキ・だいず	ねぶかねぎ・にんにく	でんぶん・さとう・ごまあぶら・あぶら	28	25
	青菜炒め	ベーコン	チンゲンサイ・キャベツ・もやし・にんにく	あぶら	1.8	2.2
	秋のすまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・しめじ・みつば			
25 火	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ	599	845
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	15
	さばの香味焼き	さば	にんにく・しょうが・ねぶかねぎ	さとう・ごま・ごまあぶら	30	35
	こんぶの炒め煮	こんぶ・とりにく・さつまあげ	にんじん・しいたけ・しょうが	さとう・あぶら	2.5	2.9
	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			
26 水	山食パン			パン	620	748
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	チリコンカン	ぶたにく・しろいんげんまめ あかいんげんまめ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・トマト にんにく	さとう・あぶら	33	32
	フライドポテト			じゃがいも・あぶら	2.3	3.2
	コロコロソテー	ハム	とうもろこし・えだまめ・にんじん	あぶら		
27 木	*** ハロウィンこんだて ***					
	ナン			ナン	621	862
	ドライカレー	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・あおピーマン・あかピーマン にんにく・しょうが	ルウ・さとう・あぶら	17	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			38	33
	うずら卵ともやしのスープ	うすらたまご・ベーコン	にんじん・たまねぎ・もやし・パセリ	あぶら	2.5	3.4
28 金	ハロウィンデザート			ハロウィンデザート		
	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ	586	759
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	19
	いかの醤油漬け	いか	しょうが		23	20
	五目煮豆	だいず・とりにく	にんじん・こんにゃく・こんぶ・さやいんげん	さとう・あぶら	2.1	2.6
31 月	とりだんご汁	とりにく・とうふ	にんじん・ごぼう・ねぶかねぎ・たまねぎ	じゃがいも・でんぶん・パンこ・さとう		
	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ	653	812
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	親子煮	たまご・とりにく	たまねぎ・にんじん・たけのこ・さやえんどう しいたけ	さとう・あぶら・でんぶん	30	28
31 月	黒はんぺんの紅葉揚げ	くろはんぺん	にんじん	こむぎこ・あぶら	1.7	2.1
	キャベツのゆかりあえ		キャベツ・きゅうり・しそ	さとう		
	ソフトめん			ソフトめん	657	818
	ミートボールソース	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト にんにく・しょうが・パセリ		14	14
31 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			32	30
	イタリアンサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり	ドレッシング	2.3	2.9
	コーンフライ		とうもろこし	こむぎこ・パンこ・あぶら・さとう		

※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。

※19日の「豆腐とわかめのみそ汁」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。

※9月までの実施回数 原里小・・・87回、玉穂小・・・87回、御殿場小・・・87回

印野小・・・86回、原里中・・・86回、西中・・・86回



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