



令和3年度 3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
ひなまつり献立						
1	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	五目ずしの具	うなぎ・たまご	にんじん・しいたけ・たけのこ さやえんどう・れんこん	さとう・でんぷん・ごま・あぶら	711	861
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.3	13.9
	ホキのお茶フライ	ホキ	せんちゃ	こめこ・あぶら	22.3	20.7
	さくらすまし	とうふ・かまぼこ	にんじん・しめじ・みつば		1.7	1.9
火	さくらもち			さくらもち		
2	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	かつどんの具（とんかつ）	ぶたにく・だいすこ		パンこ・でんぷん・あぶら	615	781
	かつどんの具（玉子とじ）	たまご	にんじん・たまねぎ・さやえんどう	さとう	13.9	13.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3	23.0
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ・わかめ・みそ	ねぶかねぎ	じゃがいも 	1.9	2.4
水	パイナップル		パイナップル			
3	りんご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			655	824
	具入りオムレツ	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	さとう・でんぷん・あぶら	16.7	16.4
	豆乳スパゲッティー	とりにく・こなチーズ・とうにゅう	たまねぎ・しめじ・こまつな・とうもろこし	スパゲッティー・バター	29.5	28.5
	豆と麦のスープ	ウインナー・ひよこまめ	にんじん・たまねぎ・パセリ	じゃがいも・おおむぎ	2.6	3.4
木						
ごてんばこめこの日						
4	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			602	755
	ししゃものからあげ	ししゃも		こむぎこ・でんぷん・あぶら さとう	15.2	14.6
	もやしの塩だれあえ		もやし・にんじん・きゅうり	ごまあぶら 	33.0	30.3
	根菜ごまキムチ	とりにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・ごぼう・だいこん・はくさいキムチ	あぶら・ごま	2.6	3.3
金						
7	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	きのこごはんの具	あぶらあげ	しいたけ・しめじ・にんじん・こんにゃく	さとう・ごまあぶら	650	828
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.9	17.4
	さば竜田のトマトソース	さば	しょうが・たまねぎ・トマト・にんにく	オリーブゆ・あぶら・さとう でんぷん	27.8	25.2
	豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぶかねぎ	さといも・あぶら	2.2	2.6
月	みかんゼリー 			みかんゼリー		
8	山食パン			パン		
	黒豆きなこクリーム			くろまめきなこクリーム	680	825
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.2	14.1
	かぼちゃとお豆のコロッケ	きんときまめ・くろまめ・だいす てぼうまめ	かぼちゃ	こむぎこ・パンこ・あぶら さとう	38.1	36.0
	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	オリーブゆ	2.6	3.5
火	ミネストローネ	とりにく	たまねぎ・にんじん・セロリ・にんにく トマト・パセリ	マカロニ・じゃがいも・あぶら		

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
9	バターロール型パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			704	834
	とり肉のコーンカレー煮	とりにく・うすらたまご・ぎゅうにゅう	にんにく・たまねぎ・にんじん・とうもろこし グリーンピース	ルウ・あぶら	16.8	16.7
	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	40.7	38.9
	ぎゅうにゅうプリン			ぎゅうにゅうプリン	2.5	3.2
水						
10	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ビビンバ（肉と玉子の炒め煮）	ぎゅうにく・みそ・たまご	にんにく・たけのこ・ねぶかねぎ	さとう・あぶら・でんぷん	659	814
	ビビンバ（野菜のナムル）		もやし・にんじん・こまつな	さとう・ごまあぶら・ラーゆ ごま	15.6	15.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31.0	28.5
	ワンタンスープ	ぶたにく・みそ	にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ・キャベツ しいたけ・しょうが	こむぎこ・あぶら・コーンゆ でんぷん・さとう	2.6	3.2
木						
11	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			602	769
	さけのおろしそ風味	さけ	だいこん	ドレッシング	19.7	16.7
	れんこんのきんぴら	さつまあげ	れんこん・にんじん・こんにゃく・さやいんげん	さとう・ごま・ごまあぶら	25.7	23.1
	とりだんご汁	とりにく・あぶらあげ	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぶかねぎ しいたけ・たまねぎ	パンこ・でんぷん・さとう	1.9	2.2
金	いもけんぴバリッシュ（中のみ）			いもけんぴバリッシュ		
14	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・しょうが・にんにく トマト・マッシュルーム・パセリ	ルウ・オリーブゆ	646	789
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.3	17.0
	イタリアンサラダ		キャベツ・きゅうり・あかピーマン とうもろこし	ドレッシング	28.9	26.7
	じゃこと大豆の揚げ煮	だいず・かたくちいわし		アーモンド・さとう・でんぷん あぶら	2.9	3.9
月						
15	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ビーフカレー	ぎゅうにく・だっしふんにゅう	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・りんご にんにく・しょうが	じゃがいも・ルウ・あぶら	682	833
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.8	12.3
	キャベツソテー	ベーコン	キャベツ・にんじん・とうもろこし	あぶら	26.5	24.3
	ヨーグルト	ヨーグルト			1.9	2.5
火						
🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 卒業 お祝い献立 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						
16	赤飯（ごましお）	あずき		こめ・もちこめ・ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			649	793
	エビフライ（ソース） 2尾	えび・だいずこ		パンこ・でんぷん・こむぎこ あぶら・さとう	15.5	15.2
	野菜のひじきあえ	ひじき	キャベツ・にんじん・しそのみ・とうもろこし	さとう・あぶら・みずあめ キヌア	26.2	24.5
	かきたま汁	たまご・とうふ・なると	えのきだけ・にんじん・ねぶかねぎ	でんぷん	2.0	2.6
水	お祝いケーキ			おいしいケーキ		

※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。
 ※4日の「根菜ごまキムチ汁」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。
 ※2月までの実施回数：原里小・・・170回、玉穂小・・・170回、御殿場小・・・169回、印野小・・・169回、原里中・・・169回、西中・・・170回



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



本年度の給食は、181回をもって終了
 します。ご協力ありがとうございました。
 新年度の給食は4月11日（月）からの
 予定です。

