



令和4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 木	ごは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	778
	鮭の薬味ソースかけ	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	16
	ゴーヤチャンプルー	あつあげ・はながつお・たまご	もやし・にんじん・にがうり	こまあぶら	29	26
	はるさめスープ	ベーコン	キャベツ・にんじん	はるさめ・あぶら	2.2	2.5
2 金	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	チキンカレー	とりにく・だっしふんにゅう	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			13	12
	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	23
	福神漬け		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	3.0
5 月	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・トマト	オリーブ油・ルウ	673	804
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	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	34	32
	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	2.3	2.9
6 火	ごは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	779
	いわしのかば焼き	いわし		でんぷん・さとう・あぶら	15	14
	煮びたし	あぶらあげ・はながつお	はくさい・こまつな・しめじ		25	24
	なめこと大根のみそ汁	とうふ・わかめ・みそ	なめこ・だいこん・ねぶかねぎ		2.3	2.7
乳酸菌飲料	にゅうさんきんいんりょう					
7 水	ごは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	620	758
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	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 こまあぶら	30	28
	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	4.0
8 木	山食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			596	749
	チキンのハーブ焼き	とりにく	バジル・オレガノ	みずあめ・さとう・でんぷん	20	20
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー	にんじん・ブロッコリー	さとう・オリーブ油	36	35
	きのこポターージュ	だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・しめじ パセリ	じゃがいも・あぶら・ルウ	2.3	3.0
十五夜こんだて						
9 金	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			660	805
	揚げ里芋と豚肉の炒め煮	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・あぶら・さとう・でんぷん	13	12
	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	25
	お月見もち			お月見もち	1.5	1.7
12 月	ごは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・でんぷん	644	783
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	13
	大学いも			さつまいも・あぶら・さとう	29	26
	実だくさん汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	こぼろ・にんじん・たまねぎ・だいこん ねぶかねぎ		1.6	2.0
13 火	角食パン			パン		
	チョコクリーム			チョコクリーム	621	751
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	17
	オムレツのきのこソース	たまご	しめじ・マッシュルーム・パセリ	でんぷん・さとう・あぶら	32	32
	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・オリーブ油	2.8	3.6
ココロ野菜スープ	とりにく	にんじん・たまねぎ・だいこん・キャベツ	あぶら			
*** たっぴーの静岡食べ物の旅〜かつおとチンゲンサイ〜 ***						
14 水	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			613	771
	かつおクロック	かつお	たまねぎ	さとう・パンこ・こむぎこ・でんぷん あぶら・じゃがいも	12	11
	チンゲンサイのソテー	ハム・はながつお	キャベツ・チンゲンサイ・あかピーマン	あぶら	22	20
	秋の味覚汁	とうふ・みそ	えのきたけ・こぼろ・にんじん・ねぶかねぎ	さつまいも・さといも	2.0	2.3
みかんゼリー			みかんゼリー			

