



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 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				624 778
	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		ごまあぶら	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 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		ごまぎこ・でんぷん・さとう・こめこ あぶら	2.3 2.9
6 火	ごはん 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				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 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	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		ごまぎこ・でんぷん・さとう・あぶら ごまあぶら	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
9 金	十五夜ごはん					
	ごはん 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				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 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・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	ごぼう・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
コロコロ野菜スープ	とりにく	にんじん・たまねぎ・だいこん・キャベツ		あぶら		
14 水	*** たっぴーの静岡食べ物の旅〜かつおとチンゲンサイ〜 ***					
	ごはん 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				613 771
	かつおクロック	かつお	たまねぎ		さとう・パンこ・ごまぎこ・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・ごぼう・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		

