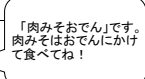




令和4年度 12月分 学校給食予定献立表



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 もとになる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
木	丸型横割りのパン			パン		
	ハンバーグバーベキューソース	とりにく・ぶたにく	りんご・しょうが・にんにく・レモン	でんぶん・さとう・あぶら	590	792
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18
	キャベツソテー		キャベツ・にんじん	あぶら	36	33
	クラムチャウダー	ベーコン・あさり・ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ・なまクリーム	にんじん・たまねぎ・パセリ マッシュルーム	じゃがいも・ルウ・あぶら	2.7	3.8
金	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			601	750
	しらすとあおさの厚焼玉子	たまご・しらす・あおさ		でんぶん・さとう・あぶら	15	15
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき・さつまあげ・だいず	にんじん・さやいんげん	さとう・ごまあぶら	27	24
	生姜入りあったか豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ あぶらあげ	だいこん・にんじん・ねぎかねぎ ごぼう・しょうが・こんにゃく	さといも	2.5	2.9
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			696	829
	八宝菜 	ぶたにく・なると・うずらたまご	はくさい・にんじん・たまねぎ たけのこ・しいたけ・しょうが チンゲンサイ	でんぶん・あぶら	15	14
	ねぎみそパオズ	ぶたにく・みそ	ねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	ごまあぶら・さとう・こむぎこ でんぶん	29	26
	くりのムース			くりのムース	2.1	2.2
火	角食パン			パン		
	メイプルジャム			メイプルジャム	610	747
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18
	タンドリーチキン	とりにく・ヨーグルト	にんにく・しょうが		37	35
	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	25	2.9
水	ポトフ	ウインナー	たまねぎ・キャベツ・にんじん・セロリ	じゃがいも・あぶら		
	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			666	837
	あじフライ	あじ		パンこ・こむぎこ・あぶら	13	13
	タルタルソース			タルタルソース	34	30
木	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	20	2.5
	なめこと大根のみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・だいこん・ねぎかねぎ			
	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			622	775
	おでん 	ちくわ・がんもどき・こんぶ うずらたまご	だいこん・にんじん・こんにゃく	さといも・さとう	16	15
金	肉みそ	とりにく・みそ	しょうが・はねぎ	さとう	25	22
	もやしのごま酢和え		もやし・きゅうり	さとう・ごま	2.5	2.9
	うすまき型パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			593	746
月	ラビオリのトマト煮	とりにく・ぶたにく・こなチーズ	キャベツ・たまねぎ・トマト・にんにく パセリ・マッシュルーム	こむぎこ・パンこ・あぶら	16	15
	いんげんとコーンのソテー	ハム	にんじん・さやいんげん・とうもろこし	あぶら	25	23
	手作り抹茶チョコ蒸しパン		りよくちゃ	こむぎこ・でんぶん・さとう あぶら・チョコレート	26	3.6
火	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・マッシュルーム トマト・にんにく・しょうが	オリーブゆ・ルウ	708	875
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18
	キャベツメンチカツ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ	でんぶん・こむぎこ・みずあめ パンこ・こめこ・あぶら	34	33
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー	キャベツ・とうもろこし	バター	2.6	3.4
水	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 にんにく・しょうが・りんご	じゃがいも・ルウ・あぶら	634	789
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	13
	カリカリ大豆	だいず		でんぶん・あぶら	26	24
	福神漬け		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しそ・しょうが	さとう	2.4	3.0

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 もとになる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
14	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			700	857
	肉じゃが	ぶたにく・さつまあげ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース こんにゃく	じゃがいも・さとう・あぶら	15	14
	たこナゲット	たこ・いか・たちうお		こむぎこ・さとう・あぶら	28	26
	みかんゼリー			みかんゼリー	1.4	1.6
水						
15	角食パン			パン		
	ピーナッツクリーム			ピーナッツクリーム	637	785
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	オムレツ デミグラスソースかけ	たまご		さとう・あぶら・ルウ でんぶん	42	39
	枝豆とコーンのソテー		あかピーマン・えだまめ・とうもろこし	バター・あぶら	2.1	2.7
木	かぶのミルクスープ	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう とりにく・なまクリーム	かぶ・かぶは・にんじん・たまねぎ	あぶら		
16	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			592	748
	ししゃものんにく醤油かけ	ししゃも	たまねぎ・にんにく	さとう・あぶら・でんぶん	15	14
	れんこんきんぴら	ぶたにく	れんこん・にんじん・こんにゃく さやいんげん	さとう・あぶら・ごま こまあぶら	30	28
	豆腐と白菜のみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ わかめ	はくさい・ねぶかねぎ		2.2	2.7
金						
*** めしめくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***						
19	*** クリスマスこんだて ***					
	コーンピラフ		とうもろこし・グリーンピース・たまねぎ あかピーマン・にんにく	こめ・さとう・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			631	790
	フライドチキン	とりにく	にんにく	こむぎこ・こめこ・さとう あぶら	15	15
	クリスマスサラダ	わかめ・ふのり・まふのり あかとさかのり	キャベツ・にんじん・とうもろこし	ドレッシング	27	24
月	ABCスープ	しろいんげんまめ・ベーコン	たまねぎ・にんじん・にんにく トマト・パセリ	マカロニ・あぶら	3.3	4.2
	クリスマスケーキ			クリスマスケーキ		
	角食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			612	832
	カップグラタン	おから	なす・トマト・にんじん・たまねぎ にんにく	じゃがいも・こめこ・さとう あぶら・でんぶん・みずあめ りんごジュース	15	14
20	ツナとマカロニのソテー	まぐろあぶらづけ	たまねぎ・あかピーマン・きピーマン にんにく	マカロニ・オリーブゆ	36	34
	ふわふわたまごのスープ	たまご・ベーコン	にんじん・たまねぎ・パセリ	こなチーズ・パンこ・あぶら	2.4	3.3
	背割りロールパン			パン		
	ウインナーのピザソースがけ	ウインナー	たまねぎ・マッシュルーム・トマト にんにく	ルウ・さとう・あぶら・オリーブゆ	657	857
21	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	18
	ミックスベジタブル		にんじん・えだまめ・とうもろこし	バター・あぶら	39	36
	冬野菜のシチュー	なまクリーム・ぎゅうにゅう とりにく・だっしふんにゅう	かぶ・かぶは・にんじん・たまねぎ はくさい	ルウ・あぶら	2.5	3.3
水						
22	*** ごてんばこめこの日 ***					
	*** 冬至の日こんだて ***					
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			604	748
	にじまの唐揚げ	にじま	ねぶかねぎ	でんぶん・あぶら・さとう	15	14
木	かぼちゃのみそ汁	ぶたにく・みそ	かぼちゃ・たまねぎ・ごぼう こんにゃく・ねぶかねぎ	あぶら	26	24
	ゆずゼリー			ゆずゼリー	1.9	2.4
23	*** 給食なし ***					
金						

※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。

※22日の「かぼちゃのみそ汁」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、すべてごはんばこめ100%です。

※魚には骨があります。よくかんで食べましょう。

※11月までの実施回数 原里小・・・125回、玉穂小・・・125回、御殿場小・・・126回
印野小・・・123回、原里中・・・124回、西中・・・124回



基 準 量	エネルギー(kcal)	650	830
	たんぱく質(g)	13~20	13~20
	しぼう(g)	20~30	20~30
	食塩(g)	2.0	2.5

