令和５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	栄養価 中学校
2	平うどん			ひらうどん		
	カレーうどんのつゆ	ぶたにく・うずらたまご・なると あぶらあげ	にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ・しょうが にんにく	あぶら・ルウ	638	766
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	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・さやいんげん	あぶら・さとう	28	26
	手づくりマフィン風抹茶ケーキ		まっちゃ	チョコ・こむぎこ・でんぷん さとう・あぶら	2.6	3.0
月						
3	**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			664	826
	さばのおろしそ風味	さば	だいこん	ドレッシング	15	14
	栗ときのこの五目煮	さつまあげ	くり・こんにゃく・にんじん・しめじ しいたけ・さやいんげん	さとう	33	30
	けんちん汁	とうふ・あぶらあげ	だいこん・ごぼう・にんじん・ねぶかねぎ	さといも・ごまあぶら	2.6	3.0
火						
4	ルーロウファン					
	ごてんばコシヒカリごはん（ごはんにルーロウファンの具をのせて食べてね！）			こめ	637	829
	ルーロウファンの具	ぶたにく・あつあげ	たけのこ・にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ しょうが	さとう・ごまあぶら	16	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29	26
	コーンシューマイ（2こ）	たら・とうふ	とうもろこし・たまねぎ	でんぷん・パンこ・こむぎこ さとう・みずあめ	2.0	2.7
水	酸辣湯	とりにく・たまご	だいこん・にんじん・チンゲンサイ	ラーゆ・ごまあぶら・でんぷん		
5	（小）揚げパン（5、6年は、あげパンの他にねじりパンがもう1本つきます。）			パン・さとう・あぶら		
	（中）メロンパン			パン・メロンパンのきじ	585	839
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ・とうもろこし・さやいんげん	オリーブゆ	41	36
	とり肉のクリーム煮	とりにく・うずらたまご・ぎゅうにゅう なまクリーム・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ	あぶら・ルウ	1.8	2.7
木	レモンゼリー			レモンゼリー		
6	＊＊＊　ごてんばの日　記念給食　＊＊＊					
	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			643	783
	とり肉のねぎだれがけ	とりにく	ねぶかねぎ・にんにく	ごまあぶら・さとう	15	15
	もやしのごま酢あえ		もやし・にんじん・こまつな	さとう・ごま	31	29
	豆腐のみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ		2.0	2.4
金	ごてんばこめこパパロア			ごてんばこめこパパロア		
10	食パン／ブルーベリージャム	10月10日は目(め)のあいこデー		パン／ブルーベリージャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			594	771
	カルツォーネ風フライ	ソーセージ・だいずこ	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも・さとう・こむぎこ みずあめ・でんぷん・あぶら	14	13
	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	30	28
	ミネストローネ	しろいんげんまめ	たまねぎ・セロリ・にんじん・にんにく トマト・パセリ	マカロニ・あぶら	2.8	3.4
火	（中のみ）ヨーグルト	ヨーグルト				
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			646	788
	たらの西京焼き	たら・みそ		さとう	18	17
	茎わかめのきんぴら	ぶたにく・さつまあげ・くきわかめ	ごぼう・にんじん	あぶら・さとう	20	18
	とり団子汁	つくね・あぶらあげ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・しいたけ		3.1	3.7
水	みかんクリーム大福			みかんクリームだいふく		
12	**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			625	766
	豚キムチ	ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・はくさい りんご・にんにく・キャベツ	あぶら・さとう	17	16
	焼きぎょうざ（2こ）	ぶたにく・とりにく・だいずこ	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	でんぷん・さとう・こむぎこ あぶら・みずあめ	29	25
	豆腐のネギ塩スープ	とりにく・とうふ・なると	キャベツ・ねぶかねぎ	ねぎあぶら	2.7	3.2
木						
13	背割りロールパン			パン		
	ソーセージ　ケチャップがけ	ソーセージ		さとう	631	826
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	枝豆とコーンのソテー		にんじん・えだまめ・とうもろこし	あぶら	35	32
	さつまいものミルクスープ	ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしふんにゅう	たまねぎ・パセリ	さつまいも・バター	2.4	3.3
金						
16	中華めん			ちゅうかめん		
	五目あんかけスープ	ぶたにく・うずらたまご・なると	はくさい・にんじん・ねぶかねぎ・きくらげ	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	654	773
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	ねぎみそパオズ（2こ）	ぶたにく・みそ・とりにく	たまねぎ・ねぶかねぎ	こむぎこ・でんぷん・パンこ さとう・あぶら	28	25
	フルーツ杏仁風プリン			フルーツあんにんふうプリン	3.3	3.7
月						
17	**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			594	788
	ホキのバターしょうゆ焼き	ホキ		さとう・あぶら	19	18
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき・だいず・とりにく	にんじん・さやいんげん	さとう・ごまあぶら	25	26
	ごまみそ汁	つくね・とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・だいこん	さといも・あぶら・ごま	2.2	2.7
火	（中のみ）型抜きレアチーズ	かたぬきレアチーズ				

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	栄養価 中学校
18 水	タコライス					
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	630	791
	タコライスの具／粉チーズ	ぶたにく・ウインナー・こなチーズ	たまねぎ・とうもろこし・トマト・ピーマン あかピーマン・きピーマン・パラペーニョ	さとう・あぶら	18	17
	塩もみキャベツ（ごはんにのせてタコライスにして食べてね！）		キャベツ		30	27
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3	2.8
	うずら卵ともやしのスープ	ベーコン・うずらたまご	にんじん・たまねぎ・もやし・パセリ	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） ＊＊＊						
19 木	食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			629	793
	ポークビーンズ	だいず・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリンピース	あぶら・さとう・じゃがいも	14	14
	かぼちゃひき肉コロッケ	ぶたにく	かぼちゃ・たまねぎ	さとう・でんぷん・パンこ・こむぎこ あぶら	32	32
	カラフルソテー	ベーコン	キャベツ・あかピーマン・とうもろこし	オリーブゆ	2.5	3.0
＊＊＊ごてんばこめこの日＊＊＊						
20 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			660	764
	チキごぼう	とりにく	ごぼう・えだまめ	でんぷん・あぶら・さとう	14	14
	キャベツとコーンのサラダ		キャベツ・とうもろこし・にんじん	ドレッシング	31	30
	豆腐とあおさのみそ汁	とうふ・みそ・のり			1.9	2.2
23 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			672	835
	すき焼き風煮	ぶたにく・とうふ・たまご	たまねぎ・はくさい・ねぶかねぎ・こんにゃく	あぶら・さとう	15	14
	きざみたくあん		だいこん	さとう	28	26
	芋かりんとう			さつまいも・あぶら・さとう でんぷん・ごま	2.3	2.6
24 火	山型食パン／りんごジャム			パン／りんごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			630	772
	肉団子のトマトソースがけ（小2こ 中3こ）	とりにく	たまねぎ	パンこ・さとう・あぶら・でんぷん	17	17
	まめまめソテー	ひよこまめ・えんどうまめ あかいんげんまめ	えだまめ	あぶら	32	30
	クリームシチュー	とりにく・ぎゅうにゅう だっしふんにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリンピース	あぶら・じゃがいも・ルウ	2.1	2.6
ハロウィンこんだて						
25 水	うずまきパン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			604	792
	ハロウィンハンバーグ	とりにく・ぶたにく	マッシュルーム・にんにく・しょうが たまねぎ・かぼちゃ・トマト	ルウ・さとう・でんぷん	15	15
	ほうれん草のペペロンチーノ風	ベーコン	ほうれんそう・もやし・にんじん・にんにく	オリーブゆ	36	34
	オニオンスープ		たまねぎ・パセリ	あぶら	2.8	3.6
	ハロウィンデザート			こめこのカップケーキ		
26 木	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			667	829
	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	でんぷん・あぶら・さとう・みずあめ	16	16
	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	31	29
	チゲ風豚汁	ぶたにく・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 たまねぎ・りんご・しょうが・にんにく	さといも・あぶら・さとう	2.3	2.7
27 金	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	鮭たまそぼろ	さけ・たまご	グリンピース	あぶら・でんぷん	695	883
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	野菜いりメンチカツ	ぶたにく	たまねぎ・とうもろこし・にんじん キャベツ・ほうれんそう	でんぷん・パンこ・こむぎこ あぶら・さとう	34	31
	和風ポトフ	ウインナー	たまねぎ・にんじん・しめじ・かぶ・はくさい	じゃがいも	2.0	2.3
30 月	ソフトめん			ソフトめん		
	富士つけナポリタンスープ	ウインナー・なまクリーム	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・セロリ トマト・にんにく・バジル	あぶら・さとう	737	894
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17
	手づくりチキングラタン	とりにく・ぎゅうにゅう・チーズ なまクリーム・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ	あぶら・マカロニ・ルウ・バター	32	30
	小魚アーモンド	カタクチイワシ		アーモンド・さとう・ごま	2.8	3.5
31 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	森のきのこカレー	とりにく・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・しめじ・エリンギ・まいたけ マッシュルーム・にんにく・しょうが・りんご	じゃがいも・ルウ・あぶら	648	747
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	コールスローサラダ		キャベツ・にんじん・とうもろこし	ドレッシング	28	27
	カリカリ大豆	だいず		でんぷん・あぶら	1.9	2.4

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

※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。
※6日の「豆腐のみそ汁」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・・85回、玉穂小・・85回、御殿場小・・86回
　　印野小・・84回、原里中・・87回、西中・・84回

毎月19日は ごてんば食育の日