



令和5年度 7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	
3 月	中華めん			ちゅうかめん			
	ジャージャーめんの具	ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・たけのこ・にんじん たまねぎ・ねぶかねぎ	さとう・あぶら・でんぷん・ごまあぶら	615	789	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	18	
	野菜しゅうまい	2こ とりにく・ぶたにく	とうもろこし・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・しょうが	こむぎこ・パンこ・でんぷん・さとう	28	27	
	もやしとにらの生姜炒め	ベーコン	もやし・にら・しょうが	ごまあぶら	2.5	3.3	
4 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ			
	ハヤシソース	ぶたにく・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・しめじ・マッシュルーム にんにく・しょうが・トマト・パセリ	あぶら・ルウ・さとう	693	882	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	13	
	さけと野菜のカツ	さけ	たまねぎ・キャベツ	パンこ・あぶら・こむぎこ・でんぷん マヨネーズ・さとう	30	28	
	さっぱりかんきつ風味のサラダ	えんどうまめ・あかいんげんまめ・ひよこまめ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング	3.0	3.4	
5 水	ごてんばコシヒカリごはん			こめ			
	スタミナ豚丼の具	ぶたにく・みそ・なると	しょうが・にんにく・たまねぎ・ごぼう こんにゃく・にんじん・ねぶかねぎ・りんご	あぶら・さとう	597	758	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14	
	つぼ漬け		だいこん	さとう	25	22	
	のっぺい汁	あぶらあげ	だいこん・にんじん・こまつな・こんにゃく	さといも・でんぷん	2.7	3.1	
6 木	食パン / いちごジャム			パン / いちごジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			631	769	
	オムレツ デミグラスソース	たまご	パセリ	さとう・でんぷん・あぶら・ルウ	18	17	
	夏野菜とマカロニのソテー	ウィンナー	ズッキーニ・たまねぎ・きびまん・にんにく	マカロニ・オリーブゆ	33	31	
	ミルクスープ	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしゅんにゅう	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ	じゃがいも・ルウ	2.5	3.2	
7 金	*** たなぼた こんだて ***						
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ			
	三色ツナそば	まぐろあぶらづけ・たまご	にんじん・しょうが・グリーンピース	さとう・あぶら・でんぷん	680	876	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	13	
	星のコロッケ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも・さとう・パンこ・あぶら こむぎこ・でんぷん	30	29	
	七夕汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・オクラ・しめじ・こまつな		1.7	2.3	
星のデザート			星のデザート				
10 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			606	775	
	あじの紀州焼き	あじ	うめ・しょうが	さとう	19	18	
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき・だいず・ぶたにく	にんじん・さやいんげん	ごまあぶらあ・さとう	22	20	
	すいとん	とりにく・あぶらあげ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・しめじ	さといも・すいとん	1.9	2.2	
11 火	食パン			パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			616	747	
	スパイシーポテト			じゃがいも・あぶら	17	16	
	ウィンナーとうすら卵のカレーソテー	ウィンナー・うすらたまご	あかピーマン・あおピーマン	あぶら	41	39	
	とり肉と野菜のスープ	とりにく	だいこん・キャベツ・にんじん・えだまめ		2.8	3.3	
12 水	ごてんばごめこカレーの日						
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ			
	ごてんばごめこカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ グリーンピース	オリーブゆ・じゃがいも・あぶら	678	846	
	緑茶				13	12	
	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	22	20	
富士山ゼリー			ふじさんゼリー	2.1	2.5		

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
*** たべっピーの駿東地区の旅～裾野市「チキごぼろ」～ ***									
13 木	ごてんばコシヒカリごはん					ごめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					649	750	
	チキごぼろ	とりにく		ごぼろ・えだまめ		でんぷん・あぶら・さとう	14	14	
	野菜のごまドレッシングあえ			キャベツ・きゅうり・にんじん		ドレッシング	34	34	
	豆腐と油揚げのみそ汁	とうふ・わかめ・あぶらあげ・みそ		だいこん			2.0	2.3	
14 金	バターロール型パン					パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					641	790	
	ハンバーグ ラタトゥイユソース	とりにく・ふたにく		たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが・なす ズッキーニ・あかピーマン・きピーマン マッシュルーム		さとう・でんぷん・オリーブゆ	14	14	
	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン		キャベツ・とうもろこし		オリーブゆ	29	28	
	フルーツポンチ			みかん・りんご・パイナップル		しらたまだんご・サイダー パイゼリー・ももゼリー りんごゼリー・とうにゅうゼリー	2.1	2.8	
18 火	ソフトめん					ソフトめん			
	ミートボールソース	ふたにく・とりにく		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム にんにく・しょうが・パセリ・トマト		でんぷん・あぶら・みずあめ・ルウ オリーブゆ	644	796	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					16	16	
	ゆでとうもろこし			とうもろこし			30	28	
	カリカリ大豆	だいず				あぶら・でんぷん	2.3	2.7	

*** ふじのくに地産地消（ちさんちしょう）週間（19日～23日） ***

ごてんばごめの日									
19 水	ごてんばコシヒカリごはん					ごめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					658	818	
	さばのごまだれがけ	さば				ごまあぶら・さとう・ごま	15	14	
	野菜炒め	ベーコン		もやし・キャベツ・にんじん		あぶら	37	34	
	豆腐となめこのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ		なめこ・たまねぎ・ねぶたねぎ			2.2	2.8	
20 木	ごてんばコシヒカリごはん					ごめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					637	753	
	チンジャオロース	ふたにく		にんにく・しょうが・たけのこ・きピーマン あかピーマン・あおピーマン		あぶら・さとう・ねぎあぶら・でんぷん	17	17	
	アカモクの揚げきょうざ	ふたにく・とりにく・アカモク		キャベツ・しょうが		こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら	29	28	
	冬瓜のスープ	とりにく・ほたて・なると		にんじん・とうがん・みつば		でんぷん	2.2	2.9	

※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、西中学校給食センターにお問い合わせください。

※19日の「豆腐となめこのみそ汁」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。

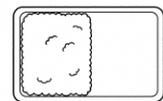
※魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

※6月までの実施回数 原里小・52回、玉穂小・53回、御殿場小・53回、印野小・53回、原里中・54回、西中・51回

夏休みに挑戦！ 基本の弁当の詰め方

弁当に料理を詰める時は、詰める順番や詰め方にポイントがあります。料理が偏らないように隙間なく詰めましょう。また、夏場の弁当づくりは、特に衛生面に気をつけましょう。

1 ごはんを詰める



ごはんは、温かいうちに詰めて冷めます。

2 主菜を詰める



冷ました肉や魚、卵などの主菜となるおかずを、形をそろえて詰めます。

3 副菜を詰める



形がととのいにくいものや味がうつりやすいものはアルミカップなどを利用しましょう。

見て美しい！ 食べておいしい！ 彩りおかず

弁当は、彩りを考えて、おかずを決めると、おいしいそうな見た目になります。



赤	緑	黄・白	茶・黒
ミニトマト	ゆでブロッコリー	とうもろこしのミートボール	しいたけのバター焼き
焼きパプリカ	さやいんげんのごまあえ	粉ふきいも	ひじきの煮物
にんじんサラダ	青菜のおひたし	かぼちゃの煮物	煮豆

★ポイント★

主食：主菜：副菜が3：1：2の割合になると、栄養バランスもよくなります。



夏場は特に衛生面に気をつけよう 弁当づくりのポイント

つくる時は衛生面に配慮し、必要に応じて保冷剤などを利用して弁当がいたまないようにしましょう。

<p>おかずはしっかり火を通す</p> <p>菌の繁殖を抑えるために、肉、魚、卵などは、しっかり中まで十分に火を通しましょう。</p>	<p>濃いめの味つけにする</p> <p>砂糖やしょうゆなどの調味料でいつもより濃いめの味つけにすると、いたみにくくなります。</p>	<p>抗菌効果のある食材を使う</p> <p>殺菌、抗菌効果が期待できる、しょうが、梅干し、わさび、酢を使うのもひとつの方法です。</p>
<p>生野菜の扱いに気をつける</p> <p>レタスやトマトは、よく洗ってから水気をしっかり拭き取り、トマトのへたは取り除きます。</p>	<p>汁気を切ってから詰める</p> <p>余分な汁気は、菌を繁殖させる原因になります。ペーパータオルなどで吸わせましょう。</p>	<p>料理が冷めてからふたをする</p> <p>温かいままふたをすると、こもった蒸気が水滴となり、菌を増やす原因になります。</p>