



令和5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 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			609	757
	高野豆腐の卵とじ	とりにく・こうやどうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ さやいんげん	じゃがいも・さとう	20	19
	いかのねぎ焼き	いか	ねぶかねぎ・にんにく	ごまあぶら・さとう	23	20
	切り干し大根のハリハリあえ		だいこん・にんじん・きゅうり	ドレッシング	2.6	2.8
4 月	中華めん			ちゅうかめん		
	豆乳担々麺スープ	ふたにく・とうにゅう・みそ	ねぶかねぎ・にんじん・たけのこ・チンゲンサイ にんにく・しょうが・しいたけ	あぶら・さとう・ごま・ラー油 でんぷん	640	818
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	えびシューマイ	えび・たら	たまねぎ	あぶら・パンこ・でんぷん・こむぎこ さとう・みずあめ	26	25
	フルーツ杏仁		みかん・パイン・もも	あんにとどうふ	3.0	3.7
5 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			657	819
	さばの生姜醤油焼き	さば	しょうが		16	16
	五目煮豆	だいず・とりにく・こんぶ	にんじん・ごぼう・こんにゃく・さやいんげん	さとう・あぶら	36	33
	ピリカラみそ汁	あぶらあげ・とうふ・みそ	キャベツ・もやし・にんじん・えのき・ねぶかねぎ	あぶら・バター	2.3	2.6
6 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
	揚げだし豆腐の肉みそがけ	とうふ・とりにく・みそ	しょうが・はねぎ	でんぷん・さとう・あぶら	16	15
	つきこんにゃくの炒り煮	ふたにく	こんにゃく・にんじん・れんこん・さやいんげん	あぶら・さとう・ごまあぶら	27	25
	かきたま汁	たまご・かまぼこ	えのき・にんじん・こまつな	でんぷん	2.6	2.9
7 木	焼きそばパン ・背割りロールパン			パン	672	839
	・焼きそば	ふたにく・いわしこ・あおさ	もやし・にんじん・キャベツ・あおピーマン	ちゅうかめん・あぶら	14	14
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			38	34
	ミネストローネ	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	じゃがいも・オリブ油	2.6	3.6
	洋梨のタルト			よなしのタルト		
8 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			681	873
	八宝菜	ふたにく・うすらたまご・なると	はくさい・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ たけのこ・しいたけ・しょうが	あぶら・でんぷん	13	12
	春巻き	ふたにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しょうが・しいたけ	あぶら・はるさめ・でんぷん・こむぎこ こめこ・みずあめ・さとう	34	33
	もやしの塩だれあえ		もやし・にんじん・きゅうり	ドレッシング	2.1	2.4
11 月	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	ねぎ塩豚丼の具	ふたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん こんにゃく・ねぶかねぎ	ごまあぶら・あぶら・でんぷん	637	800
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	厚焼き玉子	たまご		あぶら・さとう・でんぷん	32	29
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん		2.1	2.6
12 火	食パン/メイプルジャム			パン/メイプルジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			630	766
	とり肉とレバーのアーモンドあえ	とりにく・とりレバー		でんぷん・あぶら・さとう・アーモンド	19	18
	スコッチブロス	ウインナー	たまねぎ・セロリ・にんじん・ねぶかねぎ さやいんげん・パセリ	じゃがいも・おおむぎ	30	28
	冷凍パン		パン		2.5	3.0
13 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			609	776
	枝豆コロッケ		えだまめ	じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ あぶら・でんぷん	13	13
	ゴーヤチャンプルー	あつあげ・かつおぶし・たまご	もやし・にんじん・ゴーヤ	ごまあぶら	28	25
	もずくスープ	ベーコン・ふたにく・みそ・もずく	しょうが・にんじん・たまねぎ・しいたけ チンゲンサイ	こむぎこ・さとう・でんぷん	2.1	2.5
14 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			622	760
	麻婆なす	ふたにく・とうふ・みそ	にんにく・しょうが・なす・にんじん・たまねぎ ねぶかねぎ・しいたけ・たけのこ	あぶら・さとう・でんぷん・ねぎあぶら	16	15
	ぎょうざ	とりにく・ふたにく・だいずこ	キャベツ・たまねぎ・にら	こむぎこ・あぶら・ごまあぶら でんぷん・もちこめこ・さとう	28	25
	野菜の中華炒め	ベーコン	もやし・にら・しょうが	ごまあぶら	2.3	2.6

