



令和7年度 5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
	*** こどもの日こんだて ***					
1	ごはん たけのこ寿司の具 ぎゅうにゅう かぶとハンバーグ すまし汁	まぐろあぶらづけ ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく とうふ・かまぼこ	たけのこ・にんじん・さやえんどう・しいたけ たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが にんじん・みつば	こめ さとう・あぶら さとう・ごま・でんぶん カスタードどらやき	631 15 27 2.1	806 14 24 2.5
木 2 金	*** 給食なし ***					
7	ごはん キムタクごはんの具 ぎゅうにゅう チヂミ ワンタンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう いか やきぶた・ぶたにく・みそ	はくさい・たまねぎ・にんじん・りんご にんにく・しょうが・だいこん キャベツ・にら もやし・キャベツ・にんじん・ねぶかねぎ しいたけ・にんにく・たまねぎ・しょうが	こめ ごまあぶら・さとう こむぎこ・こめこ・さとう・あぶら でんぶん こむぎこ・あぶら・でんぶん・さとう	600 16 31 3.4	774 15 28 4.0
水 8	食パン/みかんジャム ぎゅうにゅう オムレツデミグラスソース コロコロソテー ウインナーとポテトのスープ	ぎゅうにゅう たまご ハム ウインナー・レンズまめ	マッシュルーム とうもろこし・えだまめ・あかパプリカ たまねぎ・にんじん・パセリ	パン/みかんジャム さとう・あぶら・でんぶん あぶら じゃがいも・あぶら	587 16 35 2.7	732 16 35 3.5
木 9	ごはん ぎゅうにゅう 鮭のチャンチャン焼き とり団子汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さけ・みそ とりにく・あぶらあげ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・とうもろこし だいこん・ごぼう・にんじん・ねぶかねぎ しいたけ・たまねぎ オレンジ	こめ さとう・バター・あぶら さといも・でんぶん・パンこ・さとう	558 20 26 2.4	723 19 22 2.8
金 12	ごはん チキンカレー ぎゅうにゅう カリカリ大豆 海藻サラダ	とりにく・だっしふんにゅう ぎゅうにゅう だいず わかめ・こんぶ・とさかのり まふのり	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・りんご しょうが・にんにく キャベツ・とうもろこし	こめ じゃがいも・ルウ・あぶら あぶら・でんぶん ドレッシング	615 17 28 2.4	787 16 25 3.2
月 13	黒糖入り食パン ぎゅうにゅう かつおのメンチカツ ポテトサラダ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう かつお ベーコン・たまご	たまねぎ・しょうが とうもろこし・にんじん キャベツ・トマト・にんじん・にんにく	パン・こくとう パンこ・さとう・こむぎこ・あぶら でんぶん じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ ドレッシング オリーブゆ	576 15 37 2.7	721 15 34 3.3
火 14	ごはん 焼肉丼の具 ぎゅうにゅう 実だくさん汁 抹茶シュガーパイ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・こんにゃく・にんじん・ピーマン しょうが・にんにく・りんご だいこん・ごぼう・にんじん せんちゃ	こめ でんぶん・ごまあぶら・さとう・ごま さといも パイシート・さとう	571 17 32 1.9	739 16 28 2.4
水 15	ごはん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 しゅうまい 野菜の塩ダレあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ・みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ねぶかねぎ しいたけ・しょうが・にんにく たまねぎ・しょうが もやし・にんじん・きゅうり	こめ でんぶん・さとう・ねぎあぶら・あぶら パンこ・でんぶん・さとう・こむぎこ みずあめ ごま・ごまあぶら	602 18 29 2.2	802 17 26 2.7
木 16	チキンバーガー ・バーガーパン ・フィレオチキン ・野菜ソテー ぎゅうにゅう コーンチャウダー	とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ・にんじん	パン あぶら・こむぎこ・でんぶん・パンこ あぶら	567 20 37 1.4	755 19 33 2.1
金 19	*** ふじのくに地産地消 (ちさんちしょう) 週間 (19日~23日) ***					
月	和風きのこうどん ・うどん ・和風きのこつけ汁 ぎゅうにゅう ちくわの磯辺揚げ ひじきあえ 玄米まんじゅう	ぶたにく・かまぼこ・あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ・アオサ ひじき	たけのこ・にんじん・なめこ・ねぶかねぎ しいたけ キャベツ・こまつな・にんじん・しそのみ	うどん あぶら あぶら・こむぎこ・でんぶん さとう・キヌア・みずあめ・あぶら げんまいまんじゅう	604 18 32 2.9	755 18 30 3.7

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	中学校
火	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			609	778
	かに玉	たまご・かにふうみかまぼこ	たけのこ・にんじん・しいたけ・ながねぎ	さとう・でんぶん・こまあぶら・あぶら	19	17
	ホイコーロー	ぶたにく・みそ	キャベツ・あかパプリカ・ピーマン しょうが・にんにく	あぶら・でんぶん・さとう	32	27
	根菜団子のはるさめスープ	とりにく	もやし・にんじん・ごぼう・たまねぎ・れんこん	はるさめ・さといも・でんぶん・さとう あぶら	2.3	3.0
*** ごてんばこめの日 ***						
水	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			618	769
	とり肉と大豆のレモン醤油がらめ	とりにく・だいず	レモン	でんぶん・あぶら・さとう	19	18
	もやしのごま酢あえ		もやし・きゅうり・にんじん	さとう・ごま	29	27
	いわしのつみれ汁	とうふ・いわし・たら・みそ	だいこん・にんじん・ねぶかねぎ	でんぶん・さとう・あぶら	2.3	3.0
木	きなこ揚げパン	きなこ		パン・さとう・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			589	862
	肉団子のクリーム煮	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしぶんにゅう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース	じゃがいも・ルウ・でんぶん・パンこ さとう・あぶら	16	15
	ツナとキャベツのソテー	まぐろ	キャベツ・とうもろこし	オリーブゆ	35	31
	静岡県産お茶プリン			おちゃプリン	2.0	3.1
金	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			588	734
	チーズタッカルビ	とりにく・チーズ・みそ	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく	さつまいも・さとう・あぶら	19	18
	チョレギサラダ	のり	キャベツ・きゅうり・こまつな・レモン	ごまあぶら・ごま・さとう	26	23
	ねぎ塩スープ	とうふ・かまぼこ	にんじん・ねぶかねぎ	ごま	2.6	3.3
月	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			634	813
	あじフライ／中濃ソース	あじ		あぶら・パンこ・こむぎこ	19	18
	茎わかめのきんぴら	くきわかめ・さつまあげ・ぶたにく	ごぼう・にんじん	ごまあぶら・さとう	31	28
	ごまみそ汁	とりにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・たまねぎ	さといも・ごま・でんぶん・パンこ さとう・ねりごま	2.8	3.6
火	食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			614	748
	チリコンカン	ぶたにく・しろいんげんまめ あかいんげんまめ	たまねぎ・にんじん・トマト・マッシュルーム にんにく	さとう・あぶら	15	14
	フライドポテト			じゃがいも・あぶら	31	29
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん・パイン・もも	さとう	2.1	2.6
水	ピザドッグ					
	・背割りロールパン			パン	592	771
	・ウインナーのピザソースかけ	ウインナー	たまねぎ・マッシュルーム・トマト・にんにく	さとう・オリーブゆ	17	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			42	38
	アスパラソテー	ベーコン	アスパラガス・とうもろこし・キャベツ	オリーブゆ	3.4	4.4
木	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			580	747
	厚焼き玉子	たまご		さとう・あぶら・でんぶん	16	15
	野菜のうま煮	ぶたにく・さつまあげ・ちくわ	たまねぎ・だいこん・にんじん・たけのこ さやいんげん・こんにゃく	じゃがいも・さとう・あぶら	27	24
	即席漬け		キャベツ・きゅうり・だいこん	さとう	2.3	2.8
金	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			558	720
	厚揚げの肉みそがらめ	あつあげ・とりにく・みそ	はねぎ・しょうが	でんぶん・さとう・あぶら	17	16
	野菜の昆布あえ	こんぶ	キャベツ・にんじん	さとう	25	22
	のっぺい汁	ぶたにく	だいこん・ごぼう・にんじん・こんにゃく	さといも・でんぶん・あぶら	2.1	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。

※21日の「いわしのつみれ汁」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。

※魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

※4月までの実施回数 原里小・・・11回、玉穂小・・・12回 御殿場小・・・13回
印野小・・・11回、原里中・・・13回、西中・・・13回

おいしい緑茶の入れ方

一人分は、茶葉2g(小さじ1)、湯100mLが目安です。



基準量	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

