



令和7年度 6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	中学校
2 月	ソフトめん			ソフトめん		
	ミートソース	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・パセリ・トマト	ルウ・さとう・あぶら	667	811
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	かみかみポテト	だいず・にぼし		じゃがいも・でんぶん・あぶら アーモンド・さとう	27	25
	フルーツのサイダーあえ		パイナップル・りんご・みかん	はちみつレモンゼリー・サイダー	2.3	3.0
3 火	ごはん			ごはん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			578	745
	あじのスタミナだれがけ	あじ	たまねぎ・にんにく	あぶら・さとう	20	19
	にんじんしりしり	まぐろあぶらづけ・たまご	にんじん	あぶら・でんぶん・さとう	31	28
	豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・ごぼう こんにゃく	じゃがいも・あぶら	2.2	2.8
4 水	ごはん			ごはん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			607	780
	チキごぼう	とりにく	ごぼう・えだまめ	でんぶん・あぶら・さとう	16	15
	和風梅ドレッシングあえ		キャベツ・きゅうり・にんじん・うめ	オリーブゆ・さとう	29	26
	いわしのつみれ汁	つみれ・みそ	だいこん・にんじん・ねぶかねぎ	さといも	2.2	2.5
5 木	食パン/チョコクリーム			パン/チョコクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			603	744
	とり肉のマスタード焼き	とりにく	パセリ	ノンエッグマヨネーズ	17	16
	キャベツのソテー		キャベツ・にんじん・さやいんげん	あぶら	41	39
	ミネストローネ	ベーコン・あかいんげんまめ	にんにく・にんじん・たまねぎ・セロリー トマト	オリーブゆ・じゃがいも	2.5	3.1
6 金	ごはん			ごはん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			571	735
	ホキと大豆のねぎだれあえ	ホキ・だいず	ねぶかねぎ・にんにく	でんぶん・あぶら・ごまあぶら さとう	18	17
	ごまあえ		ごまつな・キャベツ・にんじん	さとう・ごま	30	27
	豆腐とたまねぎのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ		2.3	2.6
9 月	ごはん			ごはん		
	かみかみ丼の具	ぶたにく・みそ	ごぼう・にんじん・しめじ・あおピーマン こんにゃく	あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら でんぶん	620	814
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	厚焼き玉子	たまご		さとう・あぶら・でんぶん	33	30
	かぼちゃのみそ汁	わかめ・あぶらあげ・みそ	かぼちゃ・たまねぎ・えのきたけ		2.3	3.1
10 火	黒糖食パン			パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			614	767
	ハンバーグバーベキューソース	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが りんご・レモン	さとう・でんぶん	19	18
	まめまめソテー	ひよこめ	にんじん・とうもろこし・えだまめ	あぶら	34	33
	ポトフ	とりにく	たまねぎ・キャベツ・にんじん	じゃがいも・あぶら	2.2	2.7
11 水	*** 給食なし ***					
12 木	ごはん			ごはん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			627	808
	ししゃもの南蛮漬	ししゃも	しょうが・にんにく・たまねぎ	でんぶん・あぶら・さとう	16	15
	五目きんぴら	ぶたにく	ごぼう・こんにゃく・にんじん さやいんげん	ごま・さとう・ごまあぶら	34	31
	ごまみそ汁	つくね・とうふ・みそ	にんじん・だいこん	さといも・あぶら・ごま・ねりごま	2.6	3.3
13 金	背割りロールパン			パン		
	カレーブルスト	ソーセージ		さとう	603	794
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ・にんにく・パセリ	じゃがいも・あぶら	40	37
	トマトとラビオリのスープ	とりにく・ぶたにく・こなチーズ	キャベツ・たまねぎ・マッシュルーム パセリ・にんにく・トマト	こむぎこ・パンこ・さとう・あぶら	2.8	4.0
*** ふるさと給食週間(16日~20日) ***						
16 月	うどん			うどん		
	和風つけ汁	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・しめじ		626	759
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	黒はんぺんのお茶揚げ	くろはんぺん	せんちゃ	パンこ・こむぎこ・あぶら	33	30
	野菜の磯あえ	のり	ごまつな・もやし・にんじん	さとう	2.7	3.4
	静岡県産みかんタルト			みかんタルト		

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
17 火	ごはん			ごはん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			590	757
	ヤンニウムチキン	とりにく	にんにく	でんぷん・さとう・みずあめ・あぶら	17	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	32	28
	リーフレタスとベーコンのスープ	ベーコン・とうふ	レタス・たまねぎ・にんじん	あぶら	1.9	2.4
18 水	ごはん			ごはん		
	手作り水かけ菜ふりかけ	しらす	みずかけな・ゆかり	さとう・ごま	569	731
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22	21
	さばの香味焼き	さば	にんにく・しょうが・ねぶかねぎ	ごまあぶら・さとう・ごま	35	31
	みそちゃんこ汁	とりにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・キャベツ・ねぶかねぎ		2.4	3.1
*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日～23日) ***						
19 木	ハンバーガー					
	・バーガーパン			パン	563	753
	・焼き御殿場ハム	ハム			21	21
	・スライスチーズ	スライスチーズ			38	34
	・野菜ソテー		キャベツ・とうもろこし・あかパプリカ	オリーブゆ	2.7	4.1
20 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とり肉のクリーム煮	とりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース	あぶら・じゃがいも・ルウ		
ごてんばごめこの日						
20 金	ごはん			ごはん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			587	745
	すきやき風煮	ぶたにく・たまご・やきとうふ	たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぶかねぎ しらたき	あぶら・でんぷん・さとう	17	16
	青じそサラダ		キャベツ・にんじん・エリンギ	ドレッシング	32	28
	ごてんばごめこのムース			ごてんばごめこのムース	1.6	1.9
23 月	ごはん			ごはん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			596	804
	親子煮	とりにく・たまご・なると	たまねぎ・にんじん・たけのこ・えだまめ しいたけ	あぶら・でんぷん・さとう	18	17
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ	こむぎこ・でんぷん・あぶら	31	29
	野菜のゆかりあえ		キャベツ・きゅうり・にんじん・ゆかり		2.4	3.2
24 火	山型食パン/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			600	754
	チーズ入りオムレツ	たまご・チーズ		あぶら・でんぷん・こむぎこ・さとう	15	15
	ツナとマカロニのソテー	まぐろあぶらづけ	たまねぎ・あかパプリカ・とうもろこし にんにく	マカロニ・オリーブゆ	33	32
	豆と麦のスープ	ウインナー・ひよこめ	にんじん・たまねぎ・パセリ	あぶら・じゃがいも・おしむぎ	2.6	3.4
25 水	りんごチップ入りロールパン		りんご	パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			571	733
	さけのメンチカツ	さけ	たまねぎ・キャベツ	パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら マヨネーズ・さとう	15	15
	フレンチサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり	ドレッシング	35	33
	コロコロ野菜スープ	とりにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ	じゃがいも・あぶら	2.4	3.2
26 木	ごはん			ごはん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			581	746
	いわしの生姜煮	いわし	しょうが	さとう・でんぷん	16	15
	五目煮豆	だいす・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	28	25
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ	じゃがいも 	2.3	2.7
27 金	あじさいゼリー			あじさいゼリー		
	ごはん			ごはん		
	夏野菜カレー	ぶたにく・だっしふんにゅう	にんにく・しょうが・かぼちゃ・なす たまねぎ・にんじん・ズッキーニ・トマト りんご	あぶら・ルウ	589	679
	福神漬け		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ	さとう	14	14
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30	30
30 月	いんげんとコーンのソテー		にんじん・さやいんげん・とうもろこし	あぶら	2.8	3.6
	中華めん			ちゅうかめん		
	塩ラーメンスープ	ぶたにく・やきぶた・うずらたまご	にんじん・キャベツ・たけのこ とうもろこし・ねぶかねぎ	あぶら・バター 	676	855
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	春巻き	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しょうが しいたけ	あぶら・こむぎこ・はるさめ でんぷん・さとう・ごめこ	38	37
31 月	青菜炒め		チンゲンサイ・もやし・にんじん・にんにく	あぶら	2.2	2.7

※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。

※18日の「みそちゃんこ汁」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。

※5月までの実施回数 原里小・・・30回、玉穂小・・・29回、御殿場小・・・31回
印野小・・・29回、原里中・・・29回、西中・・・30回



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