

令和7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
1 火	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			552	743
	ちくわのせん茶揚げ	ちくわ	せんちゃ	こむぎこ・でんぶん・あぶら	17	16
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき・あぶらあげ・だいず	にんじん・さやいんげん	さとう・ごまあぶら	28	24
	ピリカラみそ汁	とりにく・とうふ・みそ	キャベツ・もやし・にんじん・しめじ ねぶかねぎ	あぶら	2.4	3.4
2 水	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			562	714
	白身魚の甘酢あん	たら	にんじん・たけのこ・たまねぎ・しいたけ あおピーマン・にんにく・しょうが	じゃがいも・でんぶん・あぶら さとう	15	15
	冬瓜のスープ	とりにく・かまぼこ	にんじん・とうがん・みつば	あぶら・でんぶん	22	19
	シークワサーゼリー			シークワサーゼリー	1.9	2.3
*** たべっピーの本の世界へようこそ～「天空の城ラピュタ」よりトマトシチュー～ ***						
3 木	黒糖食パン			パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			589	723
	トマトシチュー	ぶたにく・なまクリーム	トマト・セロリ・にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ	じゃがいも・こむぎこ・バター あぶら	18	17
	アンサンブルエッグ	たまご・とりにく	かぼちゃ	でんぶん・あぶら・さとう	33	31
	野菜ソテー		キャベツ・にんじん・さやいんげん	あぶら	2.5	3.3
4 金	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			567	757
	麻婆なす	ぶたにく・とうふ・みそ	なす・にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ しいたけ・たけのこ・にんにく・しょうが	あぶら・さとう・でんぶん	16	15
	コーンしゅうまい	たら・とうふ	とうもろこし・たまねぎ	こむぎこ・パンこ・でんぶん	27	23
	もやしサラダ		もやし・こまつな・にんじん	ドレッシング	2.3	2.8
*** たなばた こんだて ***						
7 月	ごはん			こめ		
	ツナそぼろ	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	あぶら・さとう・でんぶん	634	840
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	星のコロッケ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも・パンこ・こむぎこ みずあめ・でんぶん・あぶら・さとう	32	30
	七夕汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・オクラ・しめじ		1.9	2.5
8 火	星のデザート			ほしのデザート		
	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			684	830
	とり肉のノルウェー風	とりにく		あぶら・さとう・でんぶん	16	16
	ポテトサラダ		きゅうり・にんじん	じゃがいも・ドレッシング	36	34
9 水	コーンチャウダー	ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしぶん	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ	あぶら・さとう・でんぶん・こむぎこ	2.6	2.9
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			571	738
	さばの塩こうじ焼き	さば			19	18
	筑前煮	とりにく・ちくわ	ごぼう・にんじん・こんにゃく・たけのこ さやいんげん	あぶら・さとう	31	27
10 木	つくねのみそ汁	つくね・あぶらあげ・みそ	キャベツ・にんじん・えのきたけ・ねぶかねぎ		2.4	2.8
	ごはん			こめ		
	ごてんばこめカレー	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・にんにく しょうが	じゃがいも・オリーブゆ・こめこルウ	515	673
	緑茶				12	11
	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	15	14
11 金	富士山ゼリー			ふじさんゼリー	1.8	2.2
	バーガーパン			パン		
	ハムチーズフライ	ぶたにく・とりにく・チーズ	たまねぎ	パンこ・こむぎこ・あぶら・さとう でんぶん	554	768
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	イタリアンサラダ		キャベツ・きゅうり・あかピーマン とうもろこし	ドレッシング	39	36
金	ミネストローネ	しろいんげんまめ・とりにく	たまねぎ・ズッキーニ・にんじん・にんにく トマト・パセリ	じゃがいも・あぶら	2.9	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
14 月	中華めん					ちゅうかめん			
	家系ラーメンのスープ	やきぶた・うすらたまご		キャベツ・たまねぎ・ほうれんそう・にんにく・しょうが		あぶら・でんぶん・ごまあぶら		613	730
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						18	18
	中華炒め	ベーコン		もやし・あおピーマン・しょうが		ごまあぶら		26	24
	手作りお茶蒸しパン			せんちや		ホットケーキミックス・チョコレート		3.0	3.6
15 火	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						569	738
	アジフライ/中濃ソース	あじ				あぶら・パンこ・こむぎこ		17	16
	ピリカうこんにやく	ぶたにく		こんにやく・にんじん・さやいんげん		さとう・ごまあぶら・あぶら		29	25
	かきたま汁	たまご・とうふ		にんじん・えのきたけ・ねぶかねぎ		でんぶん		1.9	2.2
16 水	ごはん					こめ			
	トマトハヤシソース 	ぶたにく・なまクリーム		トマト・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		あぶら・ハヤシルウ・さとう		639	811
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						14	14
	コーンサラダ			とうもろこし・キャベツ・きゅうり		ドレッシング 		33	29
	カリカリ大豆	だいず				でんぶん・あぶら		2.9	3.1
17 木	背割りのロールパン					パン			
	ミートサンドの具 	ぶたにく・だいず・こなチーズ		たまねぎ・にんじん・にんにく・パセリ		あぶら		555	735
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						18	17
	夏野菜のポトフ	ウインナー		たまねぎ・にんじん・ズッキーニ・とうもろこし・さやいんげん		じゃがいも・あぶら		35	32
	フルーツあえ			パイナップル・もも		カクテルゼリー		1.7	2.7
 ごてんばこめこの日 									
18 金	ごはん					こめ			
	ごてんばポーク丼の具	ぶたにく		たまねぎ・あおピーマン・にんじん・こんにやく・にんにく・しょうが		あぶら・でんぶん		601	775
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						18	17
	厚焼き玉子	たまご				さとう・あぶら・でんぶん		34	31
	うんみゃあみそ汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ		オクラ 				2.2	2.7
21 月	 海の日 								
22 火	食パン/ブルーベリージャム					パン/ブルーベリージャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						653	802
	ハンバーグ	ぶたにく・とり		たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが		でんぶん・さとう		15	15
	ラタトゥイユソース 			たまねぎ・なす・ズッキーニ・トマト・あかピーマン・きびピーマン・マッシュルーム・にんにく 		オリーブゆ		33	33
	パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう・なまクリーム・だっしぶん		かぼちゃ・たまねぎ・パセリ		あぶら		2.6	3.2
23 水	冷凍パイナップル					れいとうパイナップル			

※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。

※18日の「うんみゃあみそ汁」は、たぐ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。

※6月までの実施回数 原里小…49回、玉穂小…49回、御殿場小…51回

印野小…49回、原里中…49回、西中…50回



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

つくってみよう♪ 朝食レシピ

家族のためにつくってみませんか

家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。家族が喜ぶ献立を考えて、みんなで楽しく食べられる料理をつくってみませんか。

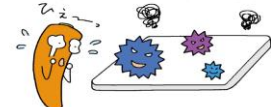
衛生的な服装を

- ・清潔なエプロンと三角巾をつける
- ・長い髪は束ねておく
- ・つめを短く切る
- ・手を石けんで洗う
- ・マスクをする
- ・長い袖はまくっておく
- ・ハンカチやタオルを用意する
- ・足元はすべりにくいものを履く



まな板からの感染を防ぐ

魚や肉を切ったまな板には、細菌やウイルスがついている可能性があります。そのまま別の食材を切ると、その食材にも細菌やウイルスがつきます。食中毒予防のためには、まな板を使いわけるか、その都度きれいに洗いましょう。また、洗ったまな板は日光に当てて乾かします。時々漂白剤や熱湯を使って殺菌・消毒しましょう。



豆のピザトースト



①ケチャップを食パンに薄くぬる。
②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆腐とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

じゃこレタス焼きめし



①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
②①にじゃこ、ちりめんじゃこ、小口切りにしたねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

わかめサラダうどん



①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。
③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

厚揚げみそキャベツ丼



①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんを味つけをした後、ごはんのにのせる。