



平成 30年度 7・8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
2	中華めん			ちゅうかめん		
	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく・やきぶた なるとまき 	にんにく・しょうが・にんじん・キャベツ ねぶかねぎ・とうもろこし	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			591	730
	たこやき(ソース)	たこ 	キャベツ・ねぎ	こむぎこ・あぶら	24.9	30.2
	もやしのしょうが炒め	ソーセージ	もやし・たまねぎ・チンゲンサイ・しょうが	こまあぶら	26	24
月	キャロットゼリー			キャロットゼリー	3.4	3.8
3	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				
	かぼちゃひき肉フライ	ぶたにく	かぼちゃ・たまねぎ	パンこ・でんぷん・こむぎこ さとう・あぶら	642	834
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき・ぶたにく・だいず	にんじん・さやいんげん	さとう・こまあぶら	21.0	25.2
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ	じゃがいも	32	26
火					2.1	2.5
4	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				
	関東煮	ぶたにく・ちくわ・うずらたまご がんもどき・こんぶ	だいこん・にんじん・こんにゃく	さとう・あぶら	685	796
	厚焼き玉子	たまご		さとう・あぶら・でんぷん	26.8	30.8
	野菜のさっぱりサラダ(ドレッシング)		キャベツ・もやし・にんじん		32	31
水				2.4	2.8	
5	角食パン			パン		
	メイプルジャム			メイプルジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			647	774
	ホキのレモン風味	ホキ	レモン・あかピーマン	あぶら・さとう	29.5	35.1
	ウィンナーと野菜のソテー	ウィンナー	キャベツ・とうもろこし	あぶら	32	31
木	ミネストローネ	しろいんげんまめ・とりにく	たまねぎ・セロリ・にんじん・にんにく・トマト パセリ	じゃがいも・マカロニ・あぶら	3.4	4.1
七夕(たなばた) こんだて						
6	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	三色ツナそぼろ	まぐるあぶらづけ・たまご	にんじん・しょうが・グリーンピース	さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			649	837
	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 でんぷん・さとう・あぶら	21.6	26.2
	七夕汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・オクラ・しめじ・こまつな		29	28
	七夕ゼリー			たなばたゼリー	1.6	2.1
金						
9	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				
	さばのおろしそ風味	さば	だいこん		613	760
	和風サラダ(ドレッシング)		もやし・きゅうり・にんじん	ドレッシング	27.8	32.9
	いものこ汁	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・こんにゃく	さといも	29	26
月				2.0	2.3	
10	角食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チリコンカン	だいず・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・にんにく・マッシュルーム トマト	あぶら・さとう	641	772
	ツナと野菜のソテー	まぐるあぶらづけ	キャベツ・あかピーマン・にんにく	あぶら	28.2	33.4
	青のりポテト	あおのり		じゃがいも・さとう・あぶら	35	34
火				2.9	3.8	
たなばたの日本全国たなばたの旅: 今月は群馬県の「呉汁(ごしる)」						
11	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				
	ソースカツ	ぶたにく・だいずこ		パンこ・でんぷん・あぶら・さとう	679	805
	つきこんにゃくの炒め煮	ぶたにく	にんじん・ごぼう・こんにゃく・さやいんげん	あぶら・さとう・こま・こまあぶら	23.1	27.7
	呉汁	あぶらあげ・とうふみそ・だいず	だいこん・にんじん・ねぶかねぎ	じゃがいも	24	25
水	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー	2.5	3.0
ごてんばこめこカレーの日						
12	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ごてんばこめこカレー	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		
	緑茶		りょくちや		512	601
	キャベツのソテー	ハム 	キャベツ・とうもろこし・さやいんげん	オリーブゆ	14.5	17.2
	かんきつゼリー			かんきつゼリー	12	12
木				1.7	2.2	
13	ロールパン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグオニオンソース	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・りんご・にんにく・レモン	パンこ・さとう・でんぷん	652	850
	カラフルサラダ(ドレッシング)		もやし・きゅうり・あかピーマン・きピーマン	ドレッシング	29.4	37.5
	大根ポタージュ	とりにく・ぎゅうにゅう だっしふんにゅう・なまクリーム	だいこん・たまねぎ・パセリ		37	34
金				3.2	4.2	

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
*** ふしのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***									
ごてんばごめこの日									
17	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							
	さんが焼き	あじ・たら・みそ	たまねぎ・ごぼう・にんじん・ねぎかねぎ・しょうが	たまねぎ・ごぼう・にんじん・ねぎかねぎ・しょうが	たまねぎ・ごぼう・にんじん・ねぎかねぎ・しょうが	でんぷん・さとう	623	776	
	切り干し大根の含め煮	あぶらあげ・さつまあげ	きりぼしだいこん・にんじん・さやいんげん	きりぼしだいこん・にんじん・さやいんげん	きりぼしだいこん・にんじん・さやいんげん	あぶら・さとう	25.9	30.5	
火	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・えのきたけ ねぎかねぎ	キャベツ・もやし・にんじん・えのきたけ ねぎかねぎ	キャベツ・もやし・にんじん・えのきたけ ねぎかねぎ	あぶら	27	24	
							2.9	3.4	
	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	中華丼の具	ぶたにく・いか・うすらたまご	はくさい・たまねぎ・にんじん・きくらげ たけのこ・さやえんどう・しょうが	はくさい・たまねぎ・にんじん・きくらげ たけのこ・さやえんどう・しょうが	はくさい・たまねぎ・にんじん・きくらげ たけのこ・さやえんどう・しょうが	あぶら・でんぷん	639	814	
水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					23.9	28.4	
	中華サラダ(ドレッシング)		にんじん・もやし・きゅうり	にんじん・もやし・きゅうり	にんじん・もやし・きゅうり	ドレッシング	30	28	
	春巻き	ぶたにく・ひじき	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが	こむぎこ・でんぷん・さとう マロニー	2.1	2.4	
19	ロールパン					パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	オムレツのクリームソース	たまご・ぎゅうにゅう	マッシュルーム	マッシュルーム	マッシュルーム	でんぷん・あぶら・さとう	625	824	
	スパゲッティナポリタン	ウィンナー	たまねぎ・ピーマン・しめじ・トマト	たまねぎ・ピーマン・しめじ・トマト	たまねぎ・ピーマン・しめじ・トマト	スパゲッティ・オリーブ油	27.9	35.7	
木	肉団子と野菜のスープ	とりにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・さやいんげん	にんじん・たまねぎ・キャベツ・さやいんげん	にんじん・たまねぎ・キャベツ・さやいんげん	あぶら・パンこ	34	32	
							3.1	4.1	
	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	あなごちらし寿司の具	あなご・あぶらあげ	にんじん・しいたけ・たけのこ・グリーンピース	にんじん・しいたけ・たけのこ・グリーンピース	にんじん・しいたけ・たけのこ・グリーンピース	さとう・こま	621	814	
金	錦糸玉子/合わせ酢	たまご				あぶら・さとう・でんぷん	21.6	27.9	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					26	25	
	はんぺんフライ	さば・いわし				さとう・こむぎこ・パンこ でんぷん・あぶら	2.7	3.2	
	すまし汁	とうふ	とうがん・えのきたけ・にんじん・こまつな	とうがん・えのきたけ・にんじん・こまつな	とうがん・えのきたけ・にんじん・こまつな	ふ			
23	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	親子煮	とりにく・たまご・なるとまき	たまねぎ・にんじん・たけのこ・グリーンピース しいたけ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・グリーンピース しいたけ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・グリーンピース しいたけ	あぶら・でんぷん・さとう	620	777	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					26.4	31.4	
	きゅうり漬		きゅうり	きゅうり	きゅうり		24	22	
月	ゆでとうもろこし		とうもろこし	とうもろこし	とうもろこし		2.1	2.7	
	ヤクルト(中のみ)					ヤクルト			
	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	中華めん					ちゅうかめん			
8/27	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・ピーマン・ねぎかねぎ	しょうが・にんにく・たけのこ・にんじん たまねぎ・ピーマン・ねぎかねぎ	しょうが・にんにく・たけのこ・にんじん たまねぎ・ピーマン・ねぎかねぎ	さとう・あぶら・でんぷん	632	802	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					29.1	36.9	
	ねぎみそパオズ	ぶたにく・みそ	ながねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	ながねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	ながねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	こむぎこ・でんぷん・こまあぶら さとう	25	22	
	もやしのナムル(ドレッシング)		もやし・きゅうり・にんじん	もやし・きゅうり・にんじん	もやし・きゅうり・にんじん	ドレッシング	3.4	4.1	
8/28	ヨーグルト	ヨーグルト							
	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	ポークカレー	ぶたにく・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく しょうが・りんご	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく しょうが・りんご	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく しょうが・りんご	じゃがいも・あぶら	659	760	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					22.8	25.5	
火	海藻サラダ(ドレッシング)	わかめ・ふのり・まぶのり あかとさか	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし		26	25	
	カリカリ大豆	だいず				でんぷん・あぶら	2.2	2.7	
	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							
8/29	あじフライ(ソース)	あじ				パンこ・こむぎこ・あぶら	658	855	
	五目きんぴら	ぶたにく	ごぼう・しらたき・にんじん・さやいんげん	ごぼう・しらたき・にんじん・さやいんげん	ごぼう・しらたき・にんじん・さやいんげん	こま・さとう・こまあぶら	23.6	29.9	
	さつまいものみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・こまつな・ねぎかねぎ	たまねぎ・こまつな・ねぎかねぎ	たまねぎ・こまつな・ねぎかねぎ	さつまいも	25	24	
							2.1	2.6	
8/30	角食パン					パン			
	いちごジャム					いちごジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ハンバーグのラタトゥーユソース	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・なす・ズッキーニ きピーマン・トマト・マッシュルーム・にんにく	たまねぎ・しょうが・なす・ズッキーニ きピーマン・トマト・マッシュルーム・にんにく	たまねぎ・しょうが・なす・ズッキーニ きピーマン・トマト・マッシュルーム・にんにく	パンこ・さとう・あぶら	625	771	
木	ミックスベジタブル		えだまめ・にんじん・とうもろこし	えだまめ・にんじん・とうもろこし	えだまめ・にんじん・とうもろこし	あぶら	32.3	39.4	
	ポトフ	とりにく	だいこん・キャベツ・にんじん	だいこん・キャベツ・にんじん	だいこん・キャベツ・にんじん	じゃがいも・あぶら	29	28	
	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							
8/31	豚キムチ	ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・はくさいキムチ キャベツ・にら	しょうが・たまねぎ・にんじん・はくさいキムチ キャベツ・にら	しょうが・たまねぎ・にんじん・はくさいキムチ キャベツ・にら	あぶら	644	828	
	大豆コロッケ	だいず	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	じゃがいも・さとう・あぶら パンこ・こめ・こむぎこ	24.6	29.9	
	はるさめスープ	とりにく	もやし・にんじん・ねぎかねぎ	もやし・にんじん・ねぎかねぎ	もやし・にんじん・ねぎかねぎ	マロニー・あぶら	29	27	
							2.4	2.9	
金									

※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。

※7月17日の「ピリカラみそ汁」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。

※6月までの実施回数：原里小・・・48回、玉穂小・・・50回、御殿場小・・・49回、印野小・・・50回、原里中・・・50回、西中・・・50回



基準量	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	たんぱく質(%)	食塩(g)
	640	820			
	24	30	(18~32)	(25~40)	
	25~30	25~30			
	2.5	3.0			