



2019年度 4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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	
9 火	麦ごはん					こめ・むぎ				
	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		じゃがいも・あぶら・ルウ		682	830	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						13	12	
	コールスローサラダ			キャベツ・にんじん・とうもろこし		ドレッシング		25	23	
	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト						1.8	2.4	
10 水	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・グリーンピース たけのこ・しいたけ		あぶら・でんぷん・さとう		681	853	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						15	14	
	ごてんばこめココロック			たまねぎ		じゃがいも・こむぎこ さとう・パンこ・こめこ はるまきのかわ		27	26	
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ・きゅうり・にんじん・ゆかり				2.2	2.7	
11 木	バターロール型パン					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・しめじ		でんぷん・さとう・あぶら ルウ・オリーブゆ		580	750	
	ミックスベジタブル			にんじん・えだまめ・とうもろこし		あぶら・バター		19	18	
	ミネストローネ	しろいんげんまめ・とりにく こなチーズ		たまねぎ・キャベツ・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 オリーブゆ		31	29	
12 金	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								
	さばの薬味ソースがけ	さば		しょうが・にんにく・ねぶかねぎ		でんぷん・こむぎこ・あぶら さとう		648	810	
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき・だいず		にんじん・さやいんげん		さとう・ごまあぶら		16	15	
	キャベツのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ		キャベツ・ねぶかねぎ				29	27	
15 月	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								
	さけのチャンチャン焼き	さけ・みそ		キャベツ・たまねぎ・にんじん とうもろこし		あぶら・さとう・バター		612	767	
	切り干し大根の含め煮	あぶらあげ		きりぼしだいこん・にんじん・しいたけ さやいんげん		あぶら・さとう		17	16	
	かきたま汁	たまご・かまぼこ・とうふ		えのきたけ・ねぶかねぎ		でんぷん		28	24	
16 火	黒糖入り角食パン					パン・くろざとう				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	ハムチーズサンドフライ	ソーセージ・ぶたにく・とりにく チーズ		たまねぎ		さとう・パンこ・こむぎこ あぶら		643	817	
	もやしのガーリックソテー	ベーコン		もやし・あかピーマン・にんにく		オリーブゆ		18	17	
	ポトフ	とりにく		たまねぎ・キャベツ・にんじん・セロリ		じゃがいも・オリーブゆ		36	36	
17 水	入学・進級 お祝いこんだて									
	赤飯/ごま塩	あずき				こめ・もちごめ・ごま				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	とりのから揚げ	とりにく		にんにく・しょうが		でんぷん・こむぎこ・あぶら		648	784	
	キャベツのごま昆布あえ	こんぶ		キャベツ		ごま		32	30	
18 木	すまし汁	とうふ・はんぺん		にんじん・しめじ・みつば				2.3	2.6	
	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・うずらたまご なるとまき		はくさい・たまねぎ・にんじん・しいたけ たけのこ・しょうが		あぶら・でんぷん		611	798	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	15		
野菜しゅうまい	とりにく・ぶたにく		とうもろこし・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・しょうが		パンこ・こむぎこ・さとう		28	27		
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		2.1	2.7		

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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***									
19 金	丸型横割りパン					パン			
	ハンバーグケチャップソースがけ	とりにく・ぶたにく		たまねぎ		さとう・あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						624	825
	キャベツソテー	ベーコン		キャベツ・にんじん		あぶら		17	17
	コーンポタージュ	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう なまクリーム		たまねぎ・にんじん・とうもろこし パセリ		あぶら・じゃがいも・ルウ		35	36
スライスチーズ(中のみ)	チーズ						2.8	4.2	
22 月	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 うずらたまご		にんにく・しょうが・にんじん・キャベツ もやし・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						606	780
	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		はるさめ・こむぎこ・あぶら でんぷん・みずあめ		17	17
	きゅうりとわかめのあえ物	わかめ		きゅうり		こま・さとう・こまあぶら		29	28
23 火	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	三色ツナそばろ	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・でんぷん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						646	825
	たこナゲット	いか・たこ・たら・だいすこ				あぶら・さとう・こむぎこ でんぷん		18	18
	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		さといも・あぶら		31	29
ごてんばこめこの日									
24 水	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							
	とりの肉の照り焼き	とりにく				さとう・みずあめ		606	761
	五目さんびら	ぶたにく		ごぼう・こんにゃく・にんじん さやいんげん		こま・さとう・こまあぶら		17	16
	若竹汁	わかめ・とうふ・かまぼこ		だけのこ・にんじん				28	25
25 木	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						616	725
	ポークビーンズ	だいす・ベーコン・ぶたにく だっしふんにゅう		にんじん・たまねぎ・グリーンピース		じゃがいも・あぶら・さとう		15	14
	フレンチサラダ			キャベツ・にんじん・とうもろこし		あぶら・さとう		29	27
清見オレンジ			きよみオレンジ				2.4	3.0	
26 金	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							
	厚焼きたまご	たまご				さとう・あぶら・でんぷん		622	779
	春野菜のうま煮	ぶたにく・さつまあげ・ちくわ		にんじん・たまねぎ・だけのこ こんにゃく・さやいんげん		あぶら・じゃがいも・さとう		14	13
	即席漬け			キャベツ・きゅうり・にんじん・しょうが しそ		さとう		24	22

※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せください。

※23日の「豚汁」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。



基準量	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) しぼう(%) 食塩(g)	650 13~20 20~30 2.0	830 13~20 20~30 2.5
-----	--	------------------------------	------------------------------

給食の約束

みんなで楽しく食べる
ため、一人ひとりが意識
して取り組みましょう。

給食の前に手をきれいに洗う

協力して準備を行う

いただきます

あいさつをきちんとする

姿勢を正しくし、よくかんで食べる

汚い話や気持ちの悪い話をしない

決められた時間内に食べ終える

食器は大切に使う

こんにちは！ 西学校給食センターです！

西学校給食センターでは、原里小学校、玉穂小学校、御殿場小学校、印野小学校、原里中学校、御殿場西中学校の計6校を担当しています。

今年度も職員一同力を合わせ、安心、安全でおいしい給食づくりを心がけていきます。
どうぞよろしくお願ひいたします！！

