



# 平成 30 年度 10 月分 学校給食予定献立表



御殿場市立南学校給食センター 0550-78-6689

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月	中華めん			ちゅうかめん		
	ちゃんぽんスープ	ひたにく・いか・えび かまぼこ	たまねぎ・にんじん・しいたけ キャベツ・もやし・にんにく・しょうが	あぶら・でんぶん こまあぶら	594	726
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	大学いも			さつまいも・あぶら さとう・みすあめ・こま	25	22
	オイキムチ		きゅうり・にんじん		3.2	3.8
<b>たべっピーの日本全国食べ物の旅【栃木県】</b>						
2月	五目炊き込みごはん	とりにく・あぶらあげ	しいたけ・にんじん・グリンピース	こめ	597	746
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	鶏肉の香味焼き	とりにく	にんにく	さとう	28	25
	野菜の昆布和え	こんぶ	キャベツ・にんじん・ぎゅうり		3.5	4.5
	かんぴょうの卵とじ汁	たまご	かんぴょう・えのき・みつば	でんぶん		
<b>たべっピーの日本全国食べ物の旅【栃木県】</b>						
3月	角型食パン			パン		
	いちごジャム			いちごジャム	594	714
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	ウインナーとうずら卵のカレーソテー	ウインナー・うずらたまご	あおビーマン・あかビーマン	あぶら	38	37
	フライドポテト			じゃがいも・あぶら	2.8	3.7
<b>たべっピーの日本全国食べ物の旅【栃木県】</b>						
4月	ごてんぱコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			618	776
	さんまのかほすレモン煮	さんま	かほす・レモン	でんぶん・さとう	14	14
	塩だれキャベツ		キャベツ・にんじん	こま・こまあぶら	32	30
	豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・たまねぎ・だいこん しめじ・とうもろこし・パセリ	あぶら・さといも		
<b>たべっピーの日本全国食べ物の旅【栃木県】</b>						
5月	ごてんぱコシヒカリごはん			こめ		
	ビビンバの具(肉炒め)	ぶたにく・みそ	せんまい・にんにく	あぶら・さとう	581	724
	ビビンバの具(ナムル)		もやし・ほうれんそう	さとう・こま こまあぶら	17	16
	ビビンバの具(錦糸玉子)	たまご		さとう・でんぶん	28	25
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.1	2.5
<b>たべっピーの日本全国食べ物の旅【栃木県】</b>						
6月	ごてんぱコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			588	763
	ごぼうメンチカツ	とりにく・ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん	パンこ・でんぶん・あぶら	13	12
	つきこんにゃくの炒め煮	ぶたにく	つきこんにゃく・にんじん れんこん・さやいんげん	あぶら・さとう・こま こまあぶら	26	25
	どさんこ汁	とうふ・みそ	にんじん・もやし・とうもろこし ねぶかねぎ	じゃがいも・バター		
<b>たべっピーの日本全国食べ物の旅【栃木県】</b>						
7月	黒糖入り角型食パン			パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			612	756
	ハンバーグ きのこソース	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム しょうが・にんにく	さとう・バター テミグラスソース	16	16
	こふきいも		バセリ	じゃがいも	32	31
	白菜スープ	ウインナー	にんじん・たまねぎ・はくさい	あぶら	3.0	3.8
<b>たべっピーの日本全国食べ物の旅【栃木県】</b>						
8月	ごてんぱコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			621	780
	厚焼き玉子	たまご		さとう・でんぶん	15	14
	野沢菜炒め		のざわなつけ	こまあぶら・こま	25	23
	秋野菜の煮物	とりにく	にんじん・れんこん・ごぼう こんにゃく・しめじ・グリンピース	あぶら・くり・さといも さとう	1.7	2.1
<b>たべっピーの日本全国食べ物の旅【栃木県】</b>						
9月	丸型横割りパン			パン		
	タルタルソース			タルタルソース	621	762
	たらフライ	たら		パンこ・でんぶん こむぎこ・あぶら	18	18
	ゆでキャベツ		キャベツ・あかビーマン		36	34
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.8	3.6
<b>たべっピーの日本全国食べ物の旅【栃木県】</b>						
10月	コーンポタージュ	とりにく・ぎゅうにゅう たっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ・にんじん・とうもろこし マッシュルーム・バセリ	あぶら・じゃがいも・ルウ		
	ごてんぱコシヒカリごはん			こめ	602	781
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	えびシュウマイ	えび・たら	たまねぎ	パンこ・でんぶん・さとう こむぎこ	26	24
	五目ピーフン	ハム	たまねぎ・あおビーマン・にんじん じょうが	ピーフン・こまあぶら	3.0	3.2
<b>たべっピーの日本全国食べ物の旅【栃木県】</b>						
11月	みそチゲスープ	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・たいこん・もやし はくさいキムチ・にら	あぶら		
	ごてんぱコシヒカリごはん			こめ	617	799
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	さといもコロッケ	とりにく	たまねぎ・にんじん・とうもろこし	さといも・さとう・パンこ こむぎこ・こめこ・あぶら	30	28
	沢煮椀	ぶたにく	にんじん・たいこん・ごぼう しいたけ・たけのこ・みつば		1.7	2.2

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 水	角型食パン			パン	
	メイプルジャム			メイプルジャム	602 726
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			
	チーズオムレツ	たまご・チーズ		さとう・でんぶん	18 18
	きのこのソテー	ショルダーベーコン	しめじ・キャベツ・ほうれんそう	ハター	33 31
18 木	ポークピーンズ	ふたにく・だいす	にんじん・たまねぎ・トマト グリンピース	あぶら・じゃがいも	2.6 3.4
	ごてんぱコシヒカリごはん			ごめ	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			642 814
	きびなごフライ	きびなご		パンこ・こま・こめ こむきこ・あぶら あぶら・じゃがいも	16 16
	肉じゃが	ふたにく・さつまあげ	にんじん・たまねぎ・こんにゃく グリンピース	さとう	
22 月	大根のみそ汁	にくだんご・みそ	たいこん・にんじん・しめじ ねぶかねぎ		28 26
	麦ごはん			ごめ・むぎ	
	ポークカレー	ふたにく たっぷりにゅう	にんじん・たまねぎ・グリンピース	あぶら・じゃがいも・ルウ	683 838
	きゅうにゅう	きゅうにゅう	にんにく・しょうが・りんご		
	ツナソテー	まぐろ	キャベツ・どうもろこし・あかビーマン		15 14
23 火	ヨーグルト	ヨーグルト			26 23
	ごてんぱコシヒカリごはん			ごめ	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			602 753
	鮭の塩焼き	さけ			
	カラフルひじき炒め	ふたにく・ひじき	にんじん・はくさいキムチ あおビーマン・きビーマン	あぶら・はるさめ	18 18
24 水	根っこ野菜のごまみそ汁	とりにく・とうふ・みそ	にんじん・だいたん・こぼう こんにゃく	あぶら・さといも・ごま	28 25
	玄米入り食パン			パン・げんまい・さとう	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			667 846
	白身魚のフリッター	ホキ・アオサ		こむぎこ・さとう でんぶん・ごめこ・あぶら	16 16
	パンネのポロネーゼ	ふたにく・チーズ	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム トマト・にんにく・しょうが・パセリ	マカロニ・オリーブ油 さとう	
25 木	コロコロ野菜スープ	ワインナー しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん・どうもろこし さやいんげん	あぶら	35 35
	ごてんぱコシヒカリごはん			ごめ	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			611 754
	すき焼き風煮	ふたにく・とうふ・たまご	にんじん・たまねぎ・はくさい ねぶかねぎ・しらたき	あぶら・さとう	16 16
	チンゲンサイの炒めもの	ハム	キャベツ・チンゲンサイ・どうもろこし	ごまあぶら・はるさめ	
26 金	りんご		りんご		27 25
	レーズン入りロールパン		ほしうどう	パン・さとう	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			574 780
	タンドリーチキン	とりにく・ヨーグルト	にんにく・しょうが		
	ミックスベジタブル		にんじん・どうもろこし・えだまめ	ハター	19 17
29 月	ラビオリのトマトスープ	ワインナー	たまねぎ・ゼロリー・キャベツ・トマト にんにく・パセリ	あぶら・ラビオリ	35 31
	ソフトめん			ソフトめん	
	ミートソース	ふたにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマト・にんにく・しょうが	オリーブ油・ルウ スマグラソース	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			690 839
	かみかみポテト	だいす・にほし		さつまいも・でんぶん あぶら・さとう	15 15
30 火	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	キャベツ・どうもろこし・あかビーマン	オリーブ油	30 28
	ごてんぱコシヒカリごはん			ごめ	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			648 803
	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 グリンピース	あぶら・じゃがいも さとう	16 15
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ・でんぶん こむきこ・あぶら	
31 水	おかかたくあん	かつおぶし	たくあん	ごまあぶら	28 26
	角型食パン			パン	
	みかんジャム			みかんジャム	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう			
	チキンクリスピーアレルギー	とりにく		こむぎこ・ごめこ さとう・あぶら	15 15
31 木	ジャーマンポテト	ワインナー	たまねぎ・パセリ	あぶら・じゃがいも	
	パバイスープ	ショルダーベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ ほうれんそう	あぶら	35 34
	ハロウィンデザート			ハロウィンデザート	
	※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。				
31 木	アレルギー食材の確認など詳細につきましては、南学校給センターにお問い合わせください。				
	※18日の「大根のみそ汁」は、ふるさと工房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、すべてごてんぱコシヒカリ100%です。				
	☆9月までの給食実施回数：南小86回、富士岡小86回、神山小87回、朝日小87回、東小86回、御殿場中87回、富士岡中86回、南中87回				
	☆魚には、骨があります。よくかんで食べましょう。				
31 木	☆御殿場市のホームページに、献立表、給食の写真を掲載しています。ぜひご覧ください。				
	※基準量が変わりました。詳しくは裏面をご覧ください。				
	19日は ごてんぱ 食育の日				
	基準量				
	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) しほう(%) 食塩相当量(g)				
31 木	650 820 13~20 13~20 20~30 20~30 2.0未満 2.5未満				

※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、南学校給センターにお問い合わせください。

※18日の「大根のみそ汁」は、ふるさと工房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、すべてごてんぱコシヒカリ100%です。

☆9月までの給食実施回数：南小86回、富士岡小86回、神山小87回、朝日小87回、東小86回、御殿場中87回、富士岡中86回、南中87回

☆魚には、骨があります。よくかんで食べましょう。

☆御殿場市のホームページに、献立表、給食の写真を掲載しています。ぜひご覧ください。