



平成 30 年度 3 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
1 金	りんごチップロールパン			パン・りんごチップ	570	744
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃオムレツ	たまご・とりにく	かぼちゃ	でんぷん・あぶら・さとう	16	16
	ミックスベジタブル		にんじん・とうもろこし・えだまめ	バター		
	ポトフ	とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム キャベツ・さやいんげん	あぶら・じゃがいも	33	30
金	いちごのムース			いちごのムース	2.3	3.2
4 月	中華めん			ちゅうかめん	591	706
	塩ラーメンスープ	ふたにく・なると うすらたまご	にんじん・キャベツ・ねぶかねぎ とうもろこし	あぶら・ねぎあぶら でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	パオズ	ふたにく・みそ	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	19	18
	もやしにら炒め	ハム	もやし・にら・しょうが	こまあぶら・はるさめ	25	23
月					3.7	4.3
5 火	麦ごはん			こめ・むぎ	646	794
	ポークカレー	ふたにく・だっしふんにゅう	にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが・りんご	あぶら・じゃがいも・ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12	12
	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	バター	24	22
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	2.5	2.9
6 水	角型食パン			パン	615	750
	黒豆きなこクリーム			くろまめきなこクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかさぎのフリッター	わかさぎ・おきあみ		こむぎこ・でんぷん・さとう こめこ・あぶら	16	15
	ツナスパゲティ	まぐろ	たまねぎ・マッシュルーム・キャベツ あかピーマン・にんにく	オリーブ油・スパゲティ	37	36
水	ミネストローネ	とりにく・ショルダーベーコン しるいんげんまめ	にんじん・たまねぎ・トマト・にんにく パセリ	あぶら・じゃがいも	2.6	3.6
7 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	565	711
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけの塩焼き	さけ			18	17
	つきこんにゃくの炒め煮	ふたにく	にんじん・こんにゃく・さやいんげん	あぶら・さとう・ごま こまあぶら	25	23
	ピリ辛みそ汁	とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	さといも	2.7	3.1
8 金						
11 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	665	819
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ざんぎ	とりにく		こむぎこ・でんぷん・あぶら	13	12
	じゃがバター		パセリ	じゃがいも・バター	28	26
	いも団子汁	なると・あぶらあげ	たまねぎ・ごぼう・しいたけ・きくらげ	じゃがいも・でんぷん	1.5	2.0
月	ハスカップゼリー			ハスカップゼリー		
12 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	646	829
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すき焼き風煮	ぎゅうにく・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	19	18
	水掛菜の和風ソテー	さつまあげ	にんじん・キャベツ・みずかけな	こまあぶら	30	27
	納豆	なっとう			2.4	2.7
13 水	角型食パン			パン	613	775
	いちごジャム			いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	ハムチーズサンドフライ	ハム・チーズ	たまねぎ	パンこ・こむぎこ・あぶら	32	32
	ペンネナポリタン		たまねぎ・マッシュルーム・あおピーマン にんにく	マカロニ・オリーブ油	2.9	3.7
水	キャベツスープ	とりにく	にんじん・キャベツ・とうもろこし	あぶら・じゃがいも		

