平成 30年度　5 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	栄養価 中学校
1	こどもの日こんだて					
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	623	792
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	タレカツ	ぶたにく		パンこ・あぶら・さとう でんぷん	20.2	25.2
	野菜のさっぱりあえ		キャベツ・にんじん・こまつな・レモン			
	若竹汁	とうふ・わかめ	たけのこ・えのき・ねぶかねぎ		22	20
火	かしわもち			かしわもち	2.2	2.8
2	八十八夜こんだて					
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	692	861
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらの酢しょうが揚げ	さわら	しょうが	でんぷん・さとう・あぶら	27.9	33.3
	即席漬け		キャベツ・きゅうり・にんじん・たくあん			
	関東煮	ぶたにく・こんぶ・がんも うずらたまご・ちくわ	にんじん・だいこん・こんにゃく	さといも・あぶら・さとう	31	28
水	お茶プリン			おちゃプリン	2.1	2.4
7	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	650	809
	チキンライスの具	とりにく・ウィンナー	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリンピース	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	フライドいそポテト	あおのり		じゃがいも・あぶら	18.6	21.7
	野菜スープ	ベーコン	たまねぎ・とうもろこし・キャベツ さやいんげん	あぶら	32	29
月					2.0	2.5
8	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	604	757
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	黒はんぺんフライ	くろはんぺん		こむぎこ・あぶら・パンこ		
	つきこんにゃくの炒め煮	ぶたにく	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・ごま ごまあぶら	22.8	27.2
	キャベツのみそ汁	みそ	キャベツ・たまねぎ・ねぶかねぎ	じゃがいも	27	24
火					2.0	2.3
9	角型食パン			パン	635	761
	チョコクリーム			チョコクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポテトオムレツ	たまご・チーズ・ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも・さとう でんぷん	26.4	31.1
	コールスローサラダ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング	35	34
水	チリコンカン	ぶたにく・だいず	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム トマト・パセリ・にんにく	あぶら	2.5	3.2
10	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	661	853
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	八宝菜	ぶたにく・いか・うずらたまご	にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ たけのこ・きくらげ・しょうが	あぶら・でんぷん	26.8	33.6
	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ・しょうが	パンこ・でんぷん・さとう こむぎこ		
	フルーツ杏仁		みかん・パイナップル・おうとう	あんにんどうふ	26	24
木					1.5	2.0
11	丸型横割りパン			パン	580	713
	タルタルソース			タルタルソース		
	たらフライ	たら		でんぷん・こむぎこ・パンこ あぶら	25.4	30.6
	ボイルキャベツ		キャベツ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			36	34
金	グリンピースポタージュ	ベーコン・だっしふんにゅう ぎゅうにゅう・なまクリーム	にんじん・たまねぎ・グリンピース	じゃがいも・あぶら・ルウ	2.8	3.5
14	うどん			うどん	599	707
	山菜うどんのつゆ	とりにく・なると・あぶらあげ	にんじん・えのき・わらび・たけのこ しめじ・なめこ・ねぶかねぎ	でんぷん・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6	27.3
	かきあげ	いか・こんぶ・おきあみ	たまねぎ	こむぎこ・でんぷん・あぶら		
	キャベツのごま昆布あえ	こんぶ	キャベツ・にんじん	ごま	32	32
月					2.7	3.1
15 火	給食なし					
16	黒糖入り角型食パン			パン・こくとう	576	727
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミートボールのあんがらめ（小 2個 中 3個）	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	パンこ・さとう・でんぷん・ごま	24.3	30.3
	マッシュポテト	ぎゅうにゅう・なまクリーム	パセリ	じゃがいも・バター		
	トマトスープ	ウィンナー・いんげんまめ	にんじん・たまねぎ・セロリー キャベツ・トマト・にんにく	オリーブゆ・マカロニ	31	29
水					3.1	3.9
17	麦ごはん			こめ・むぎ	674	838
	ポークカレー	ぶたにく・だっしふんにゅう	にんじん・たまねぎ・グリンピース りんご・にんにく・しょうが	じゃがいも・あぶら・ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9	30.6
	じゃこと大豆の揚げ煮	にぼし・だいず		でんぷん・あぶら・さとう		
	海藻サラダ	わかめ・のり	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング	28	25
木					2.4	3.2

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	栄養価 中学校
	たべっピーの日本全国食べ物の旅 【鹿児島県】					
18	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	603	753
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きびなごフライ（小 2尾 中 3尾）	きびなご		パンこ・ごま・あぶら	20.3	24.9
	ひじきの炒め煮	ひじき・さつまあげ・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	あぶら・さとう		
	さつま汁	とりにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん こんにゃく・ねぶかねぎ	さといも・あぶら	22	21
金	さつまいも大福			さつまいもだいふく	1.9	2.2
	ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間（19日～23日）					
21	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	615	798
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鮭メンチ	さけ	たまねぎ・キャベツ	マヨネーズ・さとう・でんぷん パンこ・こむぎこ・あぶら	21.5	26.7
	切り干し大根の炒め煮	あぶらあげ	きりぼしだいこん・さやいんげん	あぶら・さとう		
	豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・ごぼう・こんにゃく ねぶかねぎ	じゃがいも・あぶら	28	27
月					2.2	2.7
	ごてんばこめこの日					
22	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	606	758
	ふりかけ	かつおぶし・のり		はいが・ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8	29.4
	チーズ入りたまご焼き	たまご・チーズ		さとう・でんぷん		
	肉じゃが	ぶたにく・さつまあげ	にんじん・たまねぎ・こんにゃく グリンピース	じゃがいも・あぶら・さとう	25	22
火	青のりボールのすまし汁	とうふ・たら・あおのり	にんじん・えのき・ねぶかねぎ	でんぷん・さとう	2.3	2.8
23	角型食パン			パン	654	820
	いちごジャム			いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	白身魚のフリッター（小 2個 中 3個）	ホキ・あおさ		こむぎこ・でんぷん・さとう こめこ・あぶら	26.3	32.7
	イタリアンサラダ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング	38	38
水	クリームシチュー	とりにく・だっしふんにゅう ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・グリンピース マッシュルーム	じゃがいも・あぶら・ルウ	2.2	3.1
24	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	579	725
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじのスタミナ焼き	あじ	りんご・にんにく	さとう・ごまあぶら	28.0	33.7
	たけのこの土佐煮	ぶたにく・かつおぶし	たけのこ・にんじん・こんにゃく	あぶら・さとう		
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ・わかめ・あぶらあげ みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ	じゃがいも	23	20
木	キウイフルーツ		キウイフルーツ		2.0	2.3
25	ロールパン			パン	578	798
	ポテトミートサンドの具	ぶたにく・チーズ	たまねぎ	じゃがいも・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0	31.7
	チキンナゲット	とりにく	にんにく	パンこ・こむぎこ・あぶら		
	キャベツスープ	とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	あぶら	40	38
金					2.5	3.8
28	ソフトめん			ソフトめん	685	812
	肉みそソース	ぶたにく・みそ	にんじん・ねぶかねぎ・たまねぎ たけのこ・しょうが・にんにく	あぶら・でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.6	35.9
	和風サラダ		キャベツ・こまつな・とうもろこし	ドレッシング		
	手作り蒸しパン		まっちゃ	ホットケーキミックス チョコレート	26	25
月					3.6	4.1
29	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	576	721
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鮭の塩焼き	さけ			26.6	32.2
	ひじきあえ	ひじき	キャベツ・にんじん・こまつな			
	ピリ辛みそ汁	とりにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	さといも・あぶら	25	23
火					2.6	3.0
30	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	641	828
	肉丼の具	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・ごぼう・しめじ こんにゃく	あぶら・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6	28.8
	かぼちゃコロッケ	ぶたにく	かぼちゃ・たまねぎ	パンこ・でんぷん・こむぎこ あぶら		
	かきたま汁	たまご・とうふ・かまぼこ	ねぶかねぎ・にんじん・えのき	でんぷん	29	28
水					2.2	2.6
31	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	617	769
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉とカシューナッツの炒め物	とりにく	たまねぎ・にんじん・たけのこ ピーマン	カシューナッツ・でんぷん こむぎこ・あぶら・さとう	22.4	26.4
	野沢菜炒め		のざわな	ごま・ごまあぶら		
	豆腐のねぎ塩スープ	とうふ・なると	キャベツ・ねぶかねぎ	あぶら・ねぎあぶら	32	29
木					2.7	3.6

基準量		小学校	中学校
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	640	820
	たんぱく質(g)	24 (18～32)	30 (25～40)
	しぼう(%)	25～30	25～30
	食塩相当量(g)	2.5未満	3未満

毎月19日は ごてんば食育の日

※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、南学校給食センターにお問い合わせください。
※21日の「豚汁」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**ごてんばコシヒカリ100%**です。
☆4月までの給食実施回数：南小12回、富士岡小13回、神山小13回、朝日小13回、東小14回、御殿場中14回、富士岡中14回、南中14回