



平成 30 年度 7・8 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
たべっぴーの日本全国食べ物の旅【群馬県】						
2 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	669	852
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ソースかつ	ぶたにく		パンこ・あぶら・さとう でんぷん	23.1	28.7
	つきこんにやくの炒め煮	ぶたにく	こんにやく・ごぼう にんじん・さやいんげん	あぶら・さとう・ごま こまあぶら		
	呉汁	あぶらあげ・とうふ だいず・みそ	だいこん・にんじん・ねぶかねぎ	じゃがいも	25	24
ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー	25	30	
3 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	607	737
	肉丼の具	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・ごぼう しめじ・こんにやく	あぶら・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1	28.1
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ・こむぎこ でんぷん・あぶら	30	26
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	2.1	2.5	
4 水	角型食パン			パン	641	782
	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			25.7	32.1
	ミートボール	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	パンこ・でんぷん・さとう	35	34
	ツナコーンソテー	まぐろ	キャベツ・あかピーマン・とうもろこし	あぶら	3.0	3.8
かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム だっしぷんにゅう	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・パセリ	あぶら・ルウ			
たなぼたこんだて						
5 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	675	856
	ツナそば	まぐろ・たまご	にんじん・グリーンピース・しょうが	あぶら・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.9	27.9
	星のコロッケ(クラスにソース)	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも・パンこ こむぎこ・あぶら	30	28
	七夕のすまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・えのき・オクラ		1.9	2.5
七夕ゼリー			たなぼたゼリー			
6 金	背割りロールパン			ロールパン	560	726
	焼きそば	ぶたにく	もやし・たまねぎ・にんじん・キャベツ	ちゅうかめん・あぶら	25.5	31.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31	29
	冬瓜の中華スープ	とうふ・なると・わかめ	とうがん・にんじん	はるさめ・ねぎあぶら	2.9	3.7
のむヨーグルト(白ふどう味)	のむヨーグルト					
9 月	うどん			うどん	582	721
	カレーうどんのつゆ	とりにく・なると・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・しめじ・ねぶかねぎ りんご・しょうが・にんにく	あぶら・ルウ・でんぷん	23.1	28.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28	26
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ・たまご・あおのり		こむぎこ・あぶら	26	3.1
	キャベツとコーンのあえもの		キャベツ・こまつな・とうもろこし	あぶら・さとう		
10 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	571	717
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.9	27.3
	あじのチリソースかけ	あじ	にんにく・しょうが・たまねぎ	でんぷん・あぶら	27	24
	ひじきの炒め煮	ひじき・あぶらあげ・ちくわ	にんじん・さやいんげん	あぶら・さとう	24	2.8
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ・わかめ・みそ	えのき・キャベツ		576	705
11 水	黒糖入り角型食パン			パン・こくとう	25.8	30.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			34	32
	オムレツ	たまご		さとう・あぶら	2.7	3.5
	なすと豆のトマト煮	ぶたにく・だいず・チーズ	トマト・なす・たまねぎ	あぶら・さとう		
ウィンナーとポテトのスープ	ウィンナー	にんじん・キャベツ・とうもろこし パセリ	じゃがいも・あぶら			
ごてんばこめこの日						
12 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	517	606
	ごてんばこめカレー	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが	じゃがいも・オリーブゆ ルウ	15.0	17.7
	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	12	12
	かんぎつゼリー			かんぎつゼリー	1.8	2.3
緑茶						
13 金	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	660	818
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4	30.0
	鶏肉のかりんとがらめ	とりにく・だいず		こむぎこ・でんぷん あぶら・さとう	31	29
	野菜のさっぱりあえ		キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン	あぶら・さとう	2.5	2.9
ピリ辛みそ汁	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	じゃがいも・あぶら			
17 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	644	836
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.5	34.0
	えびシュウマイ	えび・たら	たまねぎ	パンこ・でんぷん・さとう こむぎこ	29	27
	塩だれキャベツ		キャベツ・にんじん・こまつな	こま・こまあぶら	20	2.7
麻婆豆腐	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・たまねぎ・たけのこ ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	あぶら・さとう ねぎあぶら・でんぷん			

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
18	角型食パン			パン	590	740
	いちごジャム			いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.2	29.1
	いかなげ	いか・すけとうだら		さとう・こむぎこ・でんぷん		
水	ツナスパゲッティ	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・スパゲッティ	35	35
	トマトとレタスのスープ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・トマト・レタス	オリーブ油・でんぷん	28	3.7

ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)

土用の丑 こんだて

19	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	570	709
	合わせ酢			さとう		
	うなぎ入りちらし寿司の具	うなぎ	にんじん・しいたけ・たけのこ さやえんどう	さとう	21.2	25.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
木	厚焼き玉子	たまご		さとう・でんぷん	24	21
	すまし汁	かまぼこ・はんぺん とうふ	にんじん・えのき・こまつな		3.0	3.3
20	マーガリン入りうずまきパン			パン・マーガリン	594	757
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのレモン風味	さけ	レモン	でんぷん・あぶら・さとう	26.6	32.2
	枝豆とコーンのサラダ		えだまめ・とうもろこし・きゅうり	ドレッシング		
金	野菜スープ	ウィンナー しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・パセリ	じゃがいも・あぶら	39	38
					2.5	3.1
23	中華めん			ちゅうかめん	665	811
	ジャージャーめんの具	ぶたにく・みそ	ねぶかねぎ・にんじん・たまねぎ たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・あぶら・でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.7	36.7
	枝豆		えだまめ			
月	フルーツポンチ		みかん・パイナップル・おうとう	サイダー	27	25
					2.9	3.3

夏休み

8 / 27 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	634	780
	夏野菜カレー	ぶたにく・だっしふんにゅう	なす・にんじん・たまねぎ・かぼちゃ トマト・りんご・グリーンピース にんにく・しょうが	あぶら・ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.8	23.0
	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		
月	冷凍みかん		みかん		23	21
					2.2	2.6
8 / 28 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	588	750
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	豚肉と厚揚げのピリ辛炒め	ぶたにく・あつあげ・みそ	にんじん・キャベツ・もやし・はくさい あおピーマン・にんにく・しょうが	あぶら・さとう・でんぷん	24.2	29.5
	野菜シュウマイ	たまご	たまねぎ・えだまめ・にんじん・しいたけ	こむぎこ		
火	わかめスープ	なると・うすらたまご わかめ	たまねぎ・ねぶかねぎ	ねぎあぶら	26	23
					2.6	3.1
8 / 29 水	角型食パン			パン	588	721
	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			26.2	30.9
	かぼちゃオムレツ	たまご・とりにく	かぼちゃ	さとう・でんぷん		
水	フレンチサラダ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング	34	32
	チリコンカン	ぶたにく・だいす	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
8 / 30 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	576	723
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけの塩焼き	さけ			26.4	31.8
	即席漬け		キャベツ・きゅうり・にんじん・たくあん			
木	豚汁	ぶたにく・あぶらあげ とうふ・みそ	にんじん・ごぼう・ねぶかねぎ こんにゃく	じゃがいも・あぶら	27	24
					2.5	3.1
8 / 31 金	丸型横割りパン			パン	601	759
	ハンバーグ バーベキューソース	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく りんご・レモン	さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9	32.0
	イタリアンサラダ		キャベツ・きゅうり・あかピーマン	ドレッシング		
金	コーンチャウダー	とりにく・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	37	36
					2.9	3.7

※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。

※10日の「豆腐とわかめのみそ汁」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、すべてごてんばコシヒカリ100%です。

☆6月までの給食実施回数：南小49回、富士岡小49回、神山小50回、朝日小50回、東小49回、御殿場中51回、富士岡中51回、南中51回

☆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	エネルギー(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