

平成 30 年度 9 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
3 月	うどん			うどん	646	775
	肉みそうどんのつゆ	ぶたにく・みそ	たまねぎ・にんじん・たけのこ ねぶかねぎ・しょうが・にんにく	あぶら・さとう・でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.4	35.7
	厚焼き玉子	たまご		さとう・でんぷん		
	ひじき和え	ひじき	キャベツ・こまつな・にんじん		33	30
					3.0	3.6
4 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	693	842
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チンジャオロースー	ぶたにく	たけのこ・ピーマン・あかピーマン きピーマン・にんにく・しょうが	あぶら・さとう・でんぷん	25.0	29.3
	中華コーンスープ	たまご	とうもろこし・たまねぎ・ねぶかねぎ	でんぷん・こまあぶら		
	紫芋のごま団子	たまご		さつまいも・もちごめ こま・さとう・でんぷん マーガリン・あぶら	32	29
					2.0	2.3
5 月	黒糖入り角型食パン			パン・こくとう	561	707
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミートボールのあんがらめ	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 こま	23.2	28.9
	マッシュポテト	なまクリーム・ぎゅうにゅう	パセリ	じゃがいも・バター		
	トマトスープ	ベーコン しろいんげんまめ	たまねぎ・キャベツ・トマト・にんじん にんにく・パセリ	オリーブゆ	30	29
					3.0	3.9
6 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	584	733
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそダレかけ	さば・みそ	しょうが	さとう・でんぷん	24.4	29.4
	こまあえ		キャベツ・こまつな・にんじん	こま・さとう		
	けんちん汁	とうふ・あぶらあげ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	さといも・こまあぶら	26	24
					2.3	2.7
7 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	696	876
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	春巻き	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん	はるさめ・こむぎこ あぶら	25.2	29.9
	八宝菜	ぶたにく・えび 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・しょうが	あぶら・でんぷん		
	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	29	27
					1.6	2.1
10 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	620	774
	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・あぶら・さとう	24.7	29.4
	つきこんにゃくの炒め煮	ぶたにく	にんじん・さやいんげん・こんにゃく	あぶら・さとう・こま こまあぶら		
	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・あぶら	28	26
					2.3	2.5
台湾 こんだて						
11 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	658	848
	ルーローファン	ぶたにく・あつあげ	たけのこ・ねぶかねぎ・しょうが	こまあぶら・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0	32.6
	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		
	酸辣湯	かまぼこ・たまご	だいこん・にんじん・チンゲンサイ	でんぷん・こまあぶら ラー油	27	25
	豆花デザート			トウホワデザート	2.1	2.9
12 月	角型食パン			パン	634	772
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9	31.6
	ハンバーグ デミグラスソース	とりにく・ぶたにく	にんにく・たまねぎ	さとう・バター デミグラスソース		
	マセドアンサラダ		きゅうり・とうもろこし・にんじん	じゃがいも・マヨネーズ ドレッシング	37	36
	キャベツスープ	ウインナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・こまつな	あぶら	2.8	3.8
13 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	619	803
	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・パンこ こむぎこ・あぶら	22.3	27.7
	切干大根の炒め煮	あぶらあげ	だいこん・さやいんげん	さとう・あぶら		
	豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・ねぶかねぎ こんにゃく	さといも・あぶら	29	27
					2.2	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
14	黒糖入りロールパン			パン・ことう	601	791
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	オムレツトマトソース	たまご	トマト・たまねぎ・にんにく・バジル	オリーブゆ・さとう	23.8	30.0
	コールスローサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん	ドレッシング		
金	ミルクスープ	ウインナー・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	じゃがいも・ルウ	37	34
					2.4	3.3

ごてんばごめこの日

18	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	614	763
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とり肉とさつまいもの揚げ煮	とりにく	たまねぎ・にんじん	さつまいも・あぶら こむぎこ・でんぷん さとう	20.3	24.1
	野菜のさっぱり和え		キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン			
火	すまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・えのき		28	25
					2.2	2.6

ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)

19	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	586	757
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	麻婆なす	ぶたにく・みそ	なす・にんじん・ピーマン・にんにく しょうが	さとう・あぶら こまあぶら・でんぷん	21.1	25.4
	揚げぎょうざ	とりにく・たまご	キャベツ・にんにく・しょうが	さとう・こむぎこ・あぶら		
水	たまごの中華スープ	たまご・とうふ・なると	にんじん・もやし・ねぶかねぎ	でんぷん・ねぎあぶら	29	27
					1.8	2.3

十五夜こんだて

20	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	698	860
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんまのかば焼き	さんま		でんぷん・あぶら・さとう みずあめ	23.9	28.2
	キャベツの昆布和え	こんぶ	キャベツ・にんじん			
木	いものこ汁	とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ こんにゃく	さといも	32	30
	十五夜ゼリー			じゅうごやゼリー	2.5	3.1

21	りんごチップロールパン			パン・りんごチップ	604	746
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンのハーブ焼き	とりにく	オレガノ・バジル	さとう	30.3	36.1
	枝豆とコーンのソテー		とうもろこし・えだまめ・あかピーマン	バター		
金	ミネストローネ	ベーコン・チーズ	たまねぎ・キャベツ・トマト・にんじん にんにく・パセリ	マカロニ・オリーブゆ	31	29
					2.5	3.2

たべっぴーの日本全国食べ物の旅【山形県】

25	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	585	727
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	芋煮	ぶたにく	だいこん・にんじん・ごぼう・しめじ ねぶかねぎ・こんにゃく	さといも・ふ・さとう あぶら	20.3	24.6
	チーズ入り玉子焼き	たまご・チーズ		さとう・でんぷん・あぶら		
火	だし		キャベツ・きゅうり・なす	ドレッシング	22	21
	ラ・フランスゼリー			ラ・フランスゼリー	1.9	2.3

26	【小学校】メロンパン			パン・メロンパンのきじ	591	713
	【中学校】きなこ揚げパン	きなこ		パン・あぶら・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ペンネナポリタン		たまねぎ・マッシュルーム・ピーマン にんにく	マカロニ・オリーブゆ	22.0	26.5
水	ポトフ	とりにく・ベーコン	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	じゃがいも・あぶら	30	31
	ヨーグルト			ヨーグルト	2.4	3.0

27	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	632	791
	チキンカレー	とりにく・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・ルウ・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.2	27.2
	じゃこと大豆の揚げ煮	だいず・にぼし		でんぷん・あぶら・さとう		
木	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	25	22
					2.4	3.2

※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。

※20日の「いものこ汁」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。

☆8月までの給食実施回数：南小69回、富士岡小69回、神山小70回、朝日小70回、東小69回、御殿場中71回、富士岡中71回、南中71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。



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