



2019年度 4 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		
9 火	麦ごはん			こめ・むぎ	667	832		
	ポークカレー	ふたにく・だっしふんにゆう	にんじん・たまねぎ・グリーンピース りんご・にんにく・しょうが	あぶら・じゃがいも・ルウ				
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう						
	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				
	キャベツとツナのソテー	まぐろ	キャベツ・とうもろこし・あかピーマン					
10 水	黒糖入り角型食パン			パン・こくとう	592	731		
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう						
	ポテトオムレツ	たまご・チーズ・ベーコン ぎゅうにゆう	たまねぎ	じゃがいも・さとう でんぷん	16	15		
	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				
	ミネストローネ	ウィンナー・しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ・セロリ・トマト パセリ・にんにく	オリーブゆ・マカロニ	36	34		
ミニレアチーズ			ミニレアチーズ	2.7	3.4			
11 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	665	825		
	ツナそぼろ	まぐろ・たまご	にんじん・グリーンピース・しょうが	さとう				
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう						
	ごてんばこめこのコロッケ		たまねぎ	じゃがいも・さとう・パンこ こむぎこ・こめこ・あぶら はるまきのかわ			14	13
	みそ汁	とうふ・みそ	たまねぎ・えのき・こまつな				31	29
12 金	丸型横割りパン			パン	598	754		
	ハンバーグ バーベキューソース	とりにく・ふたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく りんご・レモン	さとう 				
	ポイルキャベツ		キャベツ・あかピーマン					
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう						
	コーンチャウダー	とりにく・だっしふんにゆう ぎゅうにゆう・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			36	35
15 月	中華めん			ちゅうかめん	607	758		
	しょうゆラーメンスープ	ふたにく・やきふた・なると	もやし・たまねぎ・とうもろこし ねぶかねぎ	あぶら・でんぷん ねぎあぶら				
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう						
	春巻き	ふたにく・ひじき	キャベツ・たまねぎ・にんじん ねぎ・しょうが	はるさめ・こむぎこ・あぶら			16	16
	塩だれキャベツ		キャベツ・にんじん・こまつな	ごま・ごまあぶら			29	28
16 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	570	713		
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう						
	菜の花玉子焼き	たまご	なのはな	さとう・マーガリン・あぶら			15	15
	野沢菜炒め		のざわなづけ	ごまあぶら・ごま				
	春野菜のうま煮	ふたにく・さつまあげ	たまねぎ・にんじん・たけのこ こんにゃく・グリーンピース	あぶら・じゃがいも・さとう			25	22
17 水	角型食パン			パン	587	746		
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう						
	コーングラタン	とうにゆう	とうもろこし・たまねぎ	こめこ・じゃがいも・さとう				
	チリコンカン	ふたにく・だいず	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム パセリ・にんにく	あぶら 			16	15
	キャベツのスープ	とりにく	にんじん・とうもろこし・しめじ キャベツ・さやいんげん	あぶら			36	36
18 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	611	786		
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう						
	さばのおろし煮	さば	だいこん	でんぷん・さとう			16	16
	煮びたし	ちくわ	キャベツ・こまつな・とうもろこし					
	豚汁	ふたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう こんにゃく・ねぶかねぎ	あぶら・じゃがいも			30	28
				2.2	2.8			

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
ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)						
19日	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	622	790
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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 グリーンピース	あぶら・じゃがいも・さとう	17	17
	きびなごフライ	きびなご		パンこ・こま・こめ こむぎこ・あぶら		
	和風ソテー	かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	あぶら・バター	27	25
金				1.8	2.0	
22日	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	609	760
	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 グリーンピース	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	12
	フライドポテト			じゃがいも・あぶら		
	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	31	28
月				1.9	2.5	
ごてんばこめの日						
23日	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	632	822
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	えびシューマイ	えび・たら	たまねぎ	パンこ・でんぷん・さとう こむぎこ	17	17
	もやし中華炒め	ハム	もやし・チンゲンサイ	はるさめ・こまあぶら		
	麻婆豆腐	ふたにく・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・でんぷん ねぎあぶら	28	26
火				2.1	2.8	
24日	角型食パン			パン	630	784
	いちごジャム			いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	たこナゲット	いか・たこ・たら		さとう・こむぎこ・あぶら		
	キャベツとハムのソテー	ハム	キャベツ・にんじん・とうもろこし	オリーブゆ	35	35
水	キャロットポタージュ	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・パセリ	あぶら・じゃがいも・ルウ	2.9	3.9
入学・進級おいおいこんだて						
25日	赤飯 / ごま塩	あずき		もちこめ/ごま	563	701
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	つくね	とりにく	キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	13	13
	きんぴらごぼう		ごぼう・にんじん・こんにやく さやいんげん	こまあぶら・さとう		
	さくらすまし汁	かまぼこ・とうふ	えのき・みつば		27	24
木	お祝いデザート			お祝いデザート	2	2.3
26日	りんごチップロールパン			パン・りんごチップ	594	805
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	キャベツメンチカツ	とりにく	キャベツ	パンこ・こむぎこ・でんぷん さとう・あぶら	15	14
	パンネのクリーム煮	ベーコン・とうにゅう・チーズ	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム パセリ	オリーブゆ・マカロニ ルウ	34	31
	ポテトのカレースープ	ウィンナー	にんじん・たまねぎ	あぶら・じゃがいも	2.7	3.8
金				2.7	3.8	

※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。
 ※18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。
 ☆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)	650	820
	たんぱく質(%)	13~20	13~20
	しぼう(%)	20~30	20~30
	食塩相当量(g)	2.0未満	2.5未満

こんにちば！南学校給食センターです！

南学校給食センターでは、御殿場南小学校、富士岡小学校、神山小学校、朝日小学校、東小学校の小学校5校、御殿場中学校、富士岡中学校、南中学校の中学校3校の計8校を担当しています。

今年度も職員一同力をあわせ、安全でおいしい給食づくりを心がけていきます。どうぞよろしく願いいたします！

ちょうりいんさんのしごと

みんなのきょうしゅくをつくる

マキゅうしゅくをこぼ

マあとかたづけをするマ

ピカ

ピカ