



2019年度 10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	
火	ごはん			こめ	632	824	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのみぞれ煮	さば	だいこん	でんぷん さとう	17	16	
	五目きんぴら	ふたにく	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	さとう ごまあぶら	30	29	
水	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	2.3	2.7	
	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	612	743	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とり肉のハーブ焼き	とりにく	オレガノ バジル	みずあめ さとう	20	20	
木	パンネのポロネーゼ	ふたにく チーズ	たまねぎ しめじ マッシュルーム トマト にんにく しょうが パセリ	マカロニ オリーブゆ さとう	33	31	
	野菜スープ	ベーコン	にんじん キャベツ とうもろこし さやいんげん	じゃがいも あぶら	3.0	3.7	
	たべっぴーの日本全国食べ物の旅【茨城県】						
	ごはん			こめ	613	782	
木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	わかさぎの天ぷら	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	15	15	
	キャベツのごま昆布あえ	しおこんぶ	キャベツ にんじん	ごま			
	ぬっぺ汁	あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ しいたけ こんにゃく	さといも	29	27	
火	納豆	なっとう			2.3	2.8	
	うどん			うどん	630	739	
	和風きのこつけ汁	とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん ごぼう ねぶかねぎ しめじ なめこ	でんぷん あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
月	黒はんぺんのお茶フライ	さば いわし たら	せんちゃ	でんぷん パンこ こむぎこ あぶら	17	17	
	チンゲン菜のソテー	ハム	キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	はるさめ あぶら ごまあぶら	26	25	
	米粉のカップケーキ			こめこのカップケーキ	2.1	2.8	
	麦ごはん			こめ むぎ	672	836	
火	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 グリンピース りんご にんにく しょうが	じゃがいも ルウ あぶら	16	15	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	じゃこと大豆の揚げ煮	にほし だいず		でんぷん あぶら さとう	28	26	
	きのこのソテー	ベーコン	しめじ キャベツ ほうれんそう	バター	2.5	3.2	
水	角型食パン			パン	572	714	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	たこナゲット	いか たこ すけそうだら		さとう こむぎこ でんぷん あぶら	19	19	
	チリコンカン	ふたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ	ルウ あぶら	35	34	
木	ポバイスープ	ベーコン	たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	じゃがいも マカロニ あぶら	3.0	3.9	
	目の愛護デー						
	ごはん			こめ	628	804	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
木	ホイコーロー	ふたにく みそ	キャベツ ビーマン あかビーマン にんにく しょうが	さとう でんぷん あぶら	17	17	
	パオズ	ふたにく みそ	キャベツ たまねぎ なかねぎ いら しょうが	こむぎこ でんぷん ごまあぶら	24	21	
	中華コーンスープ	たまご	とうもろこし たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	でんぷん ごまあぶら	2.0	2.6	
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー			
金	ごはん			こめ	595	741	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	鮭の塩焼き	さけ		さとう ごま あぶら ごまあぶら	19	18	
	つきこんにゃくの炒め煮	ふたにく	にんじん さやいんげん こんにゃく	さとう ごま あぶら ごまあぶら	27	25	
火	みそけんちん汁	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん ごぼう にんじん しめじ ねぶかねぎ	さといも ごまあぶら	2.6	3.1	
	ごはん			こめ	628	792	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さんまのカボスレモン煮	さんま	かぼす レモン	さとう でんぷん	15	15	
水	カラフルひじき炒め	ふたにく ひじき	にんじん ビーマン きビーマン はくさいキムチ	はるさめ あぶら	32	30	
	なめこと大根のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん なめこ ねぶかねぎ		2.7	3.3	
	角型食パン			パン	624	759	
	りんごジャム			りんごジャム			
火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ きのことソース	とりにく ふたにく	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく しょうが	ルウ さとう バター	16	16	
	ミックスベジタブル		とうもろこし にんじん えだまめ	バター	32	32	
	大麦のミネストローネ	ベーコン	たまねぎ トマト にんじん にんにく パセリ	じゃがいも おおむぎ オリーブゆ	3.1	4.0	

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
17 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	618	808
	ルーロウファンの具	ぶたにく あつあげ	たけのこ ねぶかねぎ しょうが	さとう ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	野菜シュウマイ	とりにく ぶたにく	とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが	パンこ ごむぎこ さとう	16	15
	わかめスープ	うすらたまご かまぼこ わかめ	にんじん しいたけ	ごまあぶら ねぎあぶら	30	28
					1.8	2.3
18 金	ナン			ナン	636	775
	ドライカレー	ぶたにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん ピーマン りんご にんにく	ルウ あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	フライドポテト	あおのり		じゃがいも あぶら		
	キャベツスープ	ウィンナー	キャベツ とうもろこし にんじん しめじ こまつな	あぶら	37	35
	ぶどうヨーグルト			ぶどうヨーグルト	2.5	3.2

ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)

21 月	ソフト麺			ソフトめん	684	832
	ミートソース	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース にんにく しょうが	ルウ オリーブゆ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	13
	大学いも			さつまいも さとう みずあめ ごま あぶら	28	26
	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	キャベツ とうもろこし あかピーマン	オリーブゆ	3.5	4.2

ごてんばごめこの日

23 水	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	672	831
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とり肉のかりんとがらめ	とりにく だいす		ごむぎこ てんぷん あぶら さとう	16	15
	煮びたし	あぶらあげ かつおぶし	はくさい こまつな にんじん			
	金華豚の豚汁	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ こんにゃく	さといも	31	29
					2.2	2.7

24 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	621	779
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりそぼろ入り厚焼き玉子	たまご とりにく		さとう てんぷん あぶら		
	秋野菜の煮物	とりにく	ごぼう れんこん にんじん しめじ グリンピース こんにゃく	さといも くり さとう あぶら	15	14
	野沢菜炒め		のざわなづけ	ごま ごまあぶら	25	23
					1.8	2.2

25 金	丸型横割りパン/タルタルソース			パン/タルタルソース	597	729
	ホキフライ	ホキ		パンこ てんぷん ごむぎこ あぶら さとう		
	ポイルキャベツ		キャベツ あかピーマン		17	17
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ビーンズポタージュ	ベーコン しろはなまめ ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも ルウ あぶら	34	32
	りんご		りんご		2.4	3.0

28 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	660	807
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すき焼き風煮	ぶたにく とうふ たまご	はくさい たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しらたき	さとう あぶら	17	16
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ ごむぎこ てんぷん あぶら	31	28
	おかかたくあん	かつおぶし	たくあん	ごまあぶら	3.2	3.6

29 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	598	757
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	春巻き	ぶたにく 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 ごむぎこ さとう あぶら	14	13
	もやし塩ダレあえ		もやし こまつな	ごま ごまあぶら		
	みそチゲスープ	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん いら はくさいキムチ	あぶら	31	29
					2.2	2.8

ハロウィンこんだて

31 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	657	810
	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			14	13
	ツナマヨオムレツ	たまご まぐろ		さとう てんぷん あぶら		
	コンソメスープ	ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし しめじ パセリ	じゃがいも あぶら	30	27
	ハロウィンデザート			ハロウィンデザート	2.5	2.8

※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。
 ※23日の「金華豚の豚汁」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。
 ☆9月までの給食実施回数：南小86回、富士岡小86回、神山小86回、朝日小87回、東小86回、御殿場中87回、富士岡中87回、南中87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)	650	830
	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