



2019年度 12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
2	平うどん			うどん	700	843
	カレー南蛮	とりにく なたと あぶらあげ	たまねぎ しめじ ねぶかねぎ しょうが	ルウ あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんにく		15	15
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ たまご あおりのり		こむぎこ あぶら	33	30
	塩だれキャベツ		キャベツ にんじん	こま ごまあぶら	2.3	2.9
月	みかんのタルト			みかんのタルト		
3	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	596	761
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごぼうメンチカツ	とりにく ぶたにく	ごぼう たまねぎ にんじん	あぶら パンこ でんぷん さとう	14	13
	つきこんにゃくの炒め煮	ぶたにく	こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう こま ごまあぶら あぶら	25	23
	いわしのつみれ汁	いわし たら みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	さといも でんぷん さとう	2.1	2.6
4	玄米入り角型食パン			パン げんまい さとう	583	700
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンのオニオンマスタードソース	とりにく	たまねぎ	バター	19	18
	ごてんばハムと野菜のサイコロソテー	ハム	とうもろこし さやいんげん	あぶら	36	34
	ポトフ	ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム	じゃがいも あぶら	3.3	4.1
5	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	640	822
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそ煮	さば みそ		でんぷん さとう	17	17
	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		32	31
	和風たまごスープ	たまご とうふ とりにく なたと	もやし ねぶかねぎ しょうが	でんぷん あぶら	2.6	3.3
たべっぴーの日本全国食べ物の旅【福井県】						
6	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	664	759
	ソースかつ丼	ぶたにく たまご		さとう あぶら パンこ こむぎこ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	14
	ひじき和え	ひじき	キャベツ こまつな にんじん		22	21
	打ち豆汁	だいず あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	さといも	2.5	2.9
金	羽二重餅			はぶたえもち		
9	麦ごはん			こめ むぎ	694	861
	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	17	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28	26
	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	2.5	3.2
	ツナソテー	まぐろ	キャベツ とうもろこし あかピーマン	あぶら		
10	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	651	791
	肉丼の具	ぶたにく	たまねぎ ごぼう にんじん しめじ ねぶかねぎ こんにゃく	さとう あぶら	16	15
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	33	29
	ししゃもフライ	ししゃも			2.3	2.6
	鶏団子のみぞれ汁	にくだんご あぶらあげ	だいこん はくさい にんじん えのき			
11	角型食パン			パン	615	767
	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			15	15
	里芋コロッケ	とりにく	たまねぎ とうもろこし にんじん	さといも さとう パンこ こむぎこ こめこ あぶら	31	31
	パンネのソテー	ベーコン こなチーズ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく	マカロニ オリーブ油	2.9	3.7
水	ミネストローネ	とりにく しろいんげんまめ	トマト たまねぎ にんじん にんにく パセリ	じゃがいも あぶら		
富士岡小6年2組のこんだて						
12	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	619	757
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉のにんにく炒め	とりにく	たまねぎ ねぶかねぎ にんにく	さとう あぶら	14	13
	いもち			じゃがいも でんぷん さとう	22	20
	ピリ辛みそ汁	とうふ みそ	だいこん もやし にんじん えのき はくさいキムチ		2.6	3.0
木						

