



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	ソフトめん			ソフトめん	689	819	
	ミートソース	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム トマト・にんにく・しょうが	オリーブ油・ルウ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	イタリアンサラダ		キャベツ・とうもろこし・あかピーマン	ドレッシング			
	手作り蒸しパン			ホットケーキミックス チョコレート・ココア			
歯と口の健康週間 (6/4~6/10)							
4 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	658	794	
	カミカミ丼の具	ぶたにく・かまぼこ くきわかめ	にんじん・たまねぎ・ごぼう こんにゃく・しょうが	あぶら・さとう・ごま			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	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			
	玉ねぎのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・えのき・ねぶかねぎ				
アーモンド小魚	かたくちいわし		アーモンド・さとう・ごま	3.2	3.6		
5 水	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	591	760	
	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・あおピーマン・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			
	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・こむぎこ・さとう でんぷん・あぶら			
	わかめスープ	かまぼこ・とうふ・わかめ	にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ	ねぎあぶら			
6 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	593	732	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	鶏肉の香味焼き	とりにく	にんにく	さとう			
	こんぶの炒め煮	こんぶ・さつまあげ	にんじん・しょうが	あぶら・さとう			
	けんちん汁	とうふ	にんじん・だいこん・ごぼう こんにゃく・ねぶかねぎ	さといも・ごまあぶら			
あじさいゼリー			あじさいゼリー	2.3	2.6		
7 金	玄米入り渦巻き型パン			パン・げんまい・さとう	609	727	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ホキのレモン風味	ホキ	レモン	でんぷん・あぶら・さとう			
	コールスローサラダ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング			
	かぼちゃのポターージュ	ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしにんにゅう	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・パセリ	ルウ・あぶら			
10 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	592	734	
	ビビンバの具 (肉炒め)	ぶたにく・みそ	ぜんまい・にんにく	あぶら・さとう			
	ビビンバの具 (ナムル)		もやし・ほうれんそう	さとう・ごまあぶら・ごま			
	ビビンバの具 (錦糸たまご)	たまご		あぶら・さとう・でんぷん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
はるさめスープ	ハム・とうふ	にんじん・しいたけ・ねぶかねぎ	はるさめ・ねぎあぶら	1.9	2.4		
11 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	583	731	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いわしの梅煮	いわし	うめ	さとう・こめでんぷん			
	即席漬け		キャベツ・きゅうり・にんじん たくあん				
	根っこ野菜のごまキムチ汁	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう こんにゃく・はくさいキムチ	あぶら・じゃがいも・ごま			
12 水	給食なし						
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	603	771	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ デミグラスソース	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが	さとう・バター・ルウ			
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ・しめじ・ほうれんそう				
ポテトのスープ	とりにく	にんじん・たまねぎ・パセリ	あぶら・じゃがいも				
14 金	メロンパン【小学校】			パン・メロンパンのきじ	664	783	
	シナモン揚げパン【中学校】			パン・あぶら・きびさとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークビーンズ	ぶたにく・だいす	にんじん・たまねぎ・トマト グリーンピース	あぶら・じゃがいも			
	マカロニサラダ		とうもろこし・きゅうり・キャベツ	マカロニ・マヨネーズ ドレッシング			
ヨーグルト	ヨーグルト			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
🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 ふるさときゅうしょく週間(17日~21日) 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷									
17 月	中華めん					ちゅうかめん	656	806	
	塩ラーメンスープ	ふたにく・やきふた・なるど うすらたまご		にんじん・キャベツ・ねぶかねぎ とうもろこし		あぶら・ねぎあぶら でんぶん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					17	17	
	しらす入りシュウマイ	たら・しらす		たまねぎ・しょうが		さとう・こむぎこ			
	もやしの中華炒め	ハム		もやし・こまつな・しょうが		ごまあぶら・はるさめ	30	28	
月	ごてんばこめこのムース					ごてんばこめこのムース	3.8	4.6	
18 火	ごてんばコシヒカリごはん					こめ	625	779	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	鶏肉と大豆のねぎソース炒め	とりにく・だいず		ねぶかねぎ・にんにく		でんぶん・こむぎこ・あぶら ねぎあぶら・さとう	15	14	
	もやしの塩だれ和え			もやし・こまつな		ごま・ごまあぶら			
	じゃがいものみそ汁	とうふ・みそ・わかめ		たまねぎ・にんじん		じゃがいも	31	28	
火							2.1	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 水	ごてんばハムバーガー (GHB)								
	・米粉入り丸型横割りのパン					パン・こめこ	584	726	
	・ツナマヨ	まぐろ		たまねぎ		マヨネーズ			
	・焼き御殿場ハム	ハム					19	18	
	・ポイルキャベツ			キャベツ・あかピーマン					
水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					37	34	
	肉団子のクリーム煮	にくだんご・だっしふんにゅう ぎゅうにゅう・なまクリーム		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・じゃがいも・ルウ	2.7	3.9	
20 木	ごてんばコシヒカリごはん					こめ	598	768	
	手作り水掛菜ふりかけ	じゃこ		みすかけなふりかけ・ゆかり		ごま			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					17	16	
	すき焼き風煮	ふたにく・とうふ うすらたまご		たまねぎ・にんじん・えのき・しいたけ ねぶかねぎ・こんにゃく		さとう・あぶら			
	昆布和え	こんぶ		ほうれんそう・キャベツ・にんじん			28	25	
木	オレンジ		オレンジ				2.1	2.4	
🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 ごてんばこめこの日 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷									
21 金	ごてんばコシヒカリごはん					こめ	598	833	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	あじのお茶から揚げ	あじ		せんちゃ・しょうが		でんぶん・こむぎこ・あぶら	17	18	
	ひじきの炒め煮	ひじき・とりにく		にんじん・たけのこ・さやいんげん		あぶら・さとう			
	金華豚汁	ふたにく・とうふ あぶらあげ・みそ		にんじん・だいこん・ごぼう ねぶかねぎ・こんにゃく		あぶら・さといも	28	27	
金	納豆【中学校のみ】	なっとう					2.0	3.0	
24 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ	575	722	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ツナ入り厚焼き玉子	たまご・まぐろ				さとう・でんぶん・あぶら	15	15	
	鉄火なす	ふたにく・みそ		なす・あおピーマン・あかピーマン		あぶら・さとう			
	沢煮椀	ふたにく		にんじん・だいこん・ごぼう・しいたけ たけのこ・みつば			28	25	
月							2.0	2.3	
25 火	ごてんばコシヒカリごはん					こめ	693	862	
	ポークカレー	ふたにく・だっしふんにゅう		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			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					15	14	
	じゃこと大豆の揚げ煮	にほし・だいず				でんぶん・あぶら・さとう			
	フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト		みかん・おうとう・パイナップル		さとう	26	23	
火							2.1	2.8	
26 水	角型食パン					パン	604	716	
	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					19	19	
	いかのハーブ焼き	いか		バジル		オリーブゆ			
	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	35	33	
水	ラビオリのトマト煮	ベーコン・チーズ		キャベツ・たまねぎ・マッシュルーム セロリー・パセリ・トマト・にんにく		あぶら・ラビオリ	3.1	4.1	
27 木	ごてんばコシヒカリごはん					こめ	593	775	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	かぼちゃひき肉フライ	ふたにく		かぼちゃ・たまねぎ		パンこ・でんぶん・こむぎこ あぶら・さとう	13	12	
	筑前煮	とりにく・ちくわ		にんじん・ごぼう・れんこん・たけのこ こんにゃく・しいたけ・さやいんげん		あぶら・さとう			
	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			27	25	
木							2.3	2.7	
28 金	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 給食なし 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷								

※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。
 ※21日の「金華豚汁」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。
 ☆5月までの給食実施回数：南小29回、富士岡小30回、神山小30回、朝日小30回、東小31回、御殿場中30回、富士岡中32回、南中30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
たんぱく質(%)	13~20	13~20
	20~30	20~30
	食塩相当量(g)	2.0未満