



# 2019年度 7・8 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	小学校	中学校	
1 月	うどん			うどん		584	724	
	カレーうどんつゆ	とりにく なると あぶらあげ	たまねぎ しめじ ねぶかねぎ りんご しょうが にんにく	ルー でんぷん あぶら		17	17	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				29	26	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ たまご あおのり		こむぎこ あぶら		2.6	3.1	
	キャベツとコーンの和え物		キャベツ にんじん とうもろこし	あぶら さとう				
2 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		586	764	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				16	15	
	えびシュウマイ	えび たら	たまねぎ	あぶら パンこ でんぷん さとう こむぎこ		26	24	
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ にんじん ビーマン にんにく しょうが	さとう でんぷん あぶら		1.8	2.4	
	はるさめスープ	とうふ	もやし にんじん しいたけ ねぶかねぎ	はるさめ ねぎあぶら				
<b>たなぼたこんだて</b>								
3 水	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		676	857	
	三色そば	まぐろ たまご	にんじん グリンピース しょうが	あぶら さとう		14	13	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				31	28	
	星のコロッケ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら		1.7	2.3	
	七タ汁	とうふ かまぼこ	にんじん えのき オクラ					
4 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		633	814	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				16	16	
	さばのしょうがに	さば	しょうが	さとう		30	28	
	ひじきあえ	ひじき	キャベツ こまつな にんじん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	あぶら じゃがいも		2.5	3.1	
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ	にんにく					
5 金	背割りロールパン			パン		589	755	
	焼きそば	ぶたにく	もやし たまねぎ にんじん キャベツ	ちゅうかめん あぶら		17	16	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				34	31	
	冬瓜の中華スープ	うずらたまご わかめ	とうがん にんじん しいたけ	ねぎあぶら		2.8	3.7	
	りんごヨーグルト	ヨーグルト	りんご					
8 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		623	800	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				15	14	
	タレカツ	ぶたにく		パンこ でんぷん さとう あぶら		27	24	
	ひじきの炒め煮	ひじき とりにく だいず	にんじん さやいんげん	さとう あぶら		1.9	3.3	
	かぼちゃのみそ汁	とうふ みそ	たまねぎ かぼちゃ					
<b>ごてんばこめこカレーの日</b>								
9 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		525	620	
	ごてんばこめこカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも ルウ オリーブ ゆ		11	11	
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ とうもろこし さやいんげん	オリーブゆ		15	15	
	夏みかんゼリー			なつみかんゼリー		2.0	2.5	
	緑茶							
10 水	角型食パン			パン		623	742	
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム		19	19	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				33	32	
	とりの肉のハーブ焼き	とりにく	オレガノ バジル	さとう				
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング				
11 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		597	741	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				17	16	
	さけのにんにくしょうゆがけ	さけ	たまねぎ にんにく	でんぷん あぶら さとう		26	23	
	こまあえ		キャベツ こまつな にんじん	こま さとう		2.3	2.7	
	ピリ辛みそ汁	とうふ みそ	だいこん もやし にんじん ねぶかねぎ	さといも				
12 金	りんごチップロールパン			パン りんごチップ		620	843	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				15	14	
	ハムチーズサンドフライ	ハム チーズ	たまねぎ	パンこ こむぎこ あぶら		32	31	
	ツナスパゲティ	まぐろ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ あかビーマン にんにく	スパゲティ オリーブゆ		3.0	4.1	
	トマトとレタスのスープ	ベーコン	トマト たまねぎ にんじん レタス	オリーブゆ				
16 火	<b>たべっぴーの日本全国食べ物の旅【鳥取県】</b>							
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		632	729	
	どんとろけ飯の具	とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう ねぶかねぎ こんにゃく	こまあぶら		16	16	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27	27	
	さわらの香り揚げ	さわら	しょうが	でんぷん あぶら さとう		2.2	2.6	
あらははんべんのすまし汁	とうふ かまぼこ はんぺん	えのき にんじん こまつな みつば						
和梨ゼリー			わなしゼリー					

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	黒糖入り角型食パン				パン こくとう	650	788
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	チーズオムレツ		たまご チーズ		さとう でんぷん あぶら	18	17
	マカロニサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ マヨネーズ ドレッシング		
	ポークビーンズ		ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	じゃがいも あぶら	34	33
水					2.9	3.4	
18	ごてんばコシヒカリごはん				こめ	598	763
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	揚げぎょうざ		とりにく	キャベツ にんにく しょうが	さとう こむぎこ あぶら	14	14
	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	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう		
	たまごの中華スープ		たまご とうふ なた	もやし にんじん ねぶかねぎ	ねぎあぶら でんぷん	30	27
木					2.5	3.0	
ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)							
ごてんばこめこの日							
19	ごてんばコシヒカリごはん				こめ	593	755
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	おろしそハンバーグ		とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが だいこん	さとう ドレッシング	15	15
	もやしの塩ダしあえ			もやし にんじん こまつな	ごま ごまあぶら		
	じゃがいものみそ汁		あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ えのき	じゃがいも	28	26
金					2.6	3.3	
土用の丑ごんだて							
22	ごてんばコシヒカリごはん				こめ	563	703
	合わせ酢				さとう		
	うなぎ入りちらし寿司の具		うなぎ	たけのこ にんじん しいたけ さやえんどう	さとう	18	17
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	さわらの西京焼き		さわら みそ		さとう	24	22
月		すまし汁	とうふ かまぼこ	にんじん えのき こまつな	2.2	2.4	
23	ごてんばコシヒカリごはん				こめ	662	823
	夏野菜カレー		とりにく だっしふんにゅう	たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんじん りんご にんにく しょうが	あぶら ルウ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			13	12
	枝豆			えだまめ			
	フルーツのゼリーあえ			パイナップル おうとう みかん	ゼリー	24	21
火					2.1	2.5	
夏休み							
8 / 26	中華麺				ちゅうかめん	609	774
	ジャージャー麺の具		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	さとう でんぷん あぶら		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			19	19
	パオズ		ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ ながねぎ いら しょうが	こむぎこ でんぷん ごまあぶら		
	月		もやしのしょうが炒め	ベーコン	もやし いら しょうが	25	23
水					3.4	4.4	
8 / 27	ごてんばコシヒカリごはん				こめ	666	829
	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 りんご にんにく しょうが	じゃがいも ルウ あぶら		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			16	15
	海藻サラダ		わかめ のり	キャベツ にんじん とうもろこし	ドレッシング		
	火		じゃこと大豆の揚げ煮	だいず にぼし	でんぷん さとう あぶら	26	24
水					2.6	3.3	
8 / 28	ごてんばコシヒカリごはん				こめ	637	805
	肉丼の具		ぶたにく	たまねぎ ごぼう しめじ にんじん つきこんにゃく	さとう あぶら		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			15	15
	ツナコロッケ		まぐろ	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ あぶら		
	水		かきたま汁	とうふ たまご かまぼこ	えのき にんじん ねぶかねぎ	30	27
水					2.0	2.5	
8 / 29	ごてんばコシヒカリごはん				こめ	674	844
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	海鮮チヂミ		いか たこ	キャベツ いら	こむぎこ こめこ でんぷん さとう あぶら	14	14
	麻婆豆腐		とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ にんにく しょうが	でんぷん さとう あぶら ねぎあぶら		
	木		フルーツ杏仁	パイナップル おうとう みかん	あんにととうふ	28	26
水					1.5	1.9	
8 / 30	黒糖入り角型食パン				パン こくとう	587	786
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ハンバーグ トマトソース		とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが トマト	さとう オリーブゆ	17	16
	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		
	金		ポテトのスープ	しろいんげんまめ ベーコン	じゃがいも マカロニ あぶら	38	34
水		ミニレアチーズ	たまねぎ にんじん パセリ	ミニレアチーズ	2.6	3.9	

※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。

※19日の「じゃがいものみそ汁」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。

☆6月までの給食実施回数：南小46回、富士岡小47回、神山小48回、朝日小47回、東小48回、御殿場中48回、富士岡中50回、南中48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