



# 2019年度 9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月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	576	721		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	鮭の塩焼き	さけ					19	18
	茎わかめのきんぴら	ぶたにく くきわかめ	にんじん こんにゃく	あぶら さとう			27	24
	ピリ辛みそ汁	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん もやし ねぶかねぎ	さといも あぶら			3.1	3.8
3月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	624	755		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ゴーヤーチャンプルー	ソーセージ たまご とうふ	にがうり もやし	あぶら			12	11
	もずくスープ	もずく かまぼこ	にんじん えのき しいたけ ねぶかねぎ	ねぎあぶら			33	30
	紫芋のごま団子	たまご		さつまいも もちごめ ごま さとう でんぷん あぶら マーガリン			1.8	2.1
4月	角型食パン			パン	574	724		
	チョコクリーム			チョコクリーム				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					12	11
	グラタン	とうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	じゃがいも こめこ さとう			36	37
	イタリアンサラダ		キャベツ きゅうり あかピーマン	ドレッシング			2.7	3.4
5月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	679	844		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	親子煮	とりにく たまご とうふ 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 さとう			17	17
	かみかみポテト	だいず にぼし		さつまいも でんぷん あぶら さとう			27	25
	キャベツのごま昆布和え	こんぶ	キャベツ にんじん	ごま			2.2	2.5
6月	背割りロールパン			パン	592	796		
	ポテトミートサンドの具	ぶたにく チーズ	たまねぎ	あぶら じゃがいも				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					17	16
	いかナゲット	いか すけとうだら		あぶら さとう こむぎこ でんぷん			39	37
	キャベツのスープ	ウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	あぶら			2.7	3.9
9月	ソフトめん			ソフトめん	631	770		
	なすトマトソース	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ なす トマト マッシュルーム にんにく しょうが バジル パセリ	オリーブゆ ルウ さとう あぶら			16	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					26	24
	かぼちゃオムレツ	たまご とりにく	かぼちゃ	でんぷん あぶら さとう			3.3	4.2
	海藻サラダ	わかめ のり	キャベツ にんじん きゅうり	ドレッシング				
10月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	571	728		
	キムタクごはんの具	ぶたにく	はくさいキムチ だいこんつぼづけ	あぶら				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					17	16
	きびなごフライ	きびなご		パンこ ごま こめこ こむぎこ あぶら			27	24
	いものこ汁	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ねぶかねぎ こんにゃく	さといも あぶら			2.6	3.0
11月	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	597	730		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ささみチーズサンドフライ	とりにく チーズ		あぶら パンこ こむぎこ こめこ でんぷん			19	19
	チリコンカン	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく パセリ	あぶら			33	32
	きのこのスープ	ベーコン	にんじん とうもろこし しめじ えのき キャベツ さやいんげん	あぶら			3.1	3.9
12月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	653	842		
	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			16	16
	豚肉と厚揚げのピリ辛炒め	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん キャベツ もやし しょうが あおピーマン はくさいキムチ にんにく	あぶら さとう でんぷん			27	25
	中華コーンスープ	たまご	とうもろこし たまねぎ ねぶかねぎ	でんぷん ごまあぶら			2.5	3.2
<b>十五夜こんだて</b>								
13月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	588	710		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	さといもコロッケ	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 あぶら パンこ こめこ こむぎこ			13	12
	筑前煮	とりにく ちくわ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん こんにゃく しいたけ さやいんげん	あぶら さとう			23	24
	十五夜のすまし汁	とうふ かまぼこ	にんじん えのき たまねぎ みつば	じゅうごやデザート			1.8	2.2

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	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	570	711
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホキの中華あんかけ	ホキ	にんじん たまねぎ あおピーマン しいたけ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	17	16
	ナムル		もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごまあぶら ごま		
	豆腐のねぎ塩スープ	とりにく とうふ なた	キャベツ ねぶかねぎ	ねぎあぶら あぶら	27	24
火					1.8	2.4
18	角型食パン			パン	576	730
	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				
	ミートボールのあんがらめ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	パンこ あぶら さとう でんぷん ごま	17	17
	マッシュポテト	ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ	じゃがいも バター	30	29
水	トマトスープ	ウィンナー しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく	オリーブゆ マカロニ	3.3	4.0
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	640	797
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉とねぎのあまから炒め	とりにく とりレバー	ねぶかねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう	14	13
	もやしのキムチ和え		もやし きゅうり にんじん			
	さつまいものみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ	さつまいも	29	26
木					2.6	3.2
20	コーン入りロールパン		とうもろこし	パン	574	760
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	スコッチエッグ	たまご ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ あぶら さとう	17	16
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり あかピーマン	ドレッシング		
	きのこのポタージュ	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 マッシュルーム しめじ エリンギ パセリ	あぶら じゃがいも ルウ	40	36
金					2.7	3.7
24	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	643	805
	トマトポークカレー	ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん トマト りんご グリーンピース 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			12	12
	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			
	フルーツのゼリー和え		みかん おうとう パイナップル	マスカットゼリー	23	20
火					2.4	2.8
たべっぴーの日本全国食べ物の旅【長野県】						
25	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	661	779
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	豚肉とこんにゃくの角煮	ぶたにく うすらたまご	こんにゃく しょうが	さとう	16	16
	おやき	みそ	のぎわな だいこん キャベツ	こむぎこ あぶら さとう		
	きのこのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん えのき しめじ ねぶかねぎ		27	27
水	りんごゼリー			りんごゼリー	2.2	2.8
26	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	670	831
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんまのかば焼き	さんま		でんぷん あぶら さとう みずあめ	15	14
	即席漬け		キャベツ きゅうり にんじん たくあん			
	かきたま汁	かまぼこ とうふ たまご	ねぶかねぎ にんじん えのき	でんぷん	35	33
木					2.3	2.8
27	シナモン揚げパン【小学校】			パン あぶら きびざとう	580	816
	メロンパン【中学校】			パン メロンパンのきじ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース	じゃがいも あぶら	16	15
	マカロニサラダ		とうもろこし きゅうり キャベツ あかピーマン	マカロニ オリーブゆ マヨネーズ ドレッシング	35	31
金	ヨーグルト	ヨーグルト			2.1	2.8
30	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	576	720
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかのしょうが焼き	いか	しょうが			
	つきこんにゃくの炒め煮	ぶたにく	にんじん さやいんげん こんにゃく	あぶら さとう ごまあぶら ごま	20	19
	鶏団子汁	とうふ にくだんご	だいこん えのき はくさい ねぶかねぎ		26	23
月					2.6	2.9

※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「さつまいものみそ汁」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。

☆8月までの給食実施回数：南小67回、富士岡小67回、神山小67回、朝日小68回、東小67回、御殿場中69回、富士岡中70回、南中69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