



# 2019年度 1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
8	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	614	746
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉のハーブ焼き	とりにく	オレガノ バジル	みずあめ さとう	22	21
	たらこスパゲティ	とりにく たらこ	たまねぎ マッシュルーム パセリ	スパゲティ オリーブゆ		
水	レンズ豆のミネストローネ	ウィンナー レンズまめ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく	オリーブゆ	33	32
					3.1	4.0
<b>富士岡小6年3組のこんだて</b>						
9	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	678	867
	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	15	15
	こんにゃくとれんこんの炒め煮	ふたにく	にんじん れんこん さやいんげん こんにゃく	あぶら さとう ごま ごまあぶら		
木	白玉雑煮	とりにく かまぼこ	にんじん だいこん ねぶかねぎ	さといも しらたまもち あぶら	27	26
					2.1	2.7
10	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	630	786
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	親子煮	とりにく たまご なると こうやどうふ	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース	あぶら でんぷん さとう	18	17
	カリカリ大豆	だいず	えだまめ	でんぷん あぶら		
金	白菜の煮びたし	ちくわ	はくさい こまつな にんじん		29	26
					2.0	2.2
14	中華めん			ちゅうかめん	579	768
	みそラーメンスープ	ふたにく なると みそ	にんじん キャベツ どうもろこし ねぶかねぎ しょうが にんにく	あぶら でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	肉まん	ふたにく	たまねぎ	ごまご さとう あぶら でんぷん ごま	17	16
火	もやし中華炒め	ハム	もやし にんじん チンゲンサイ	ごまあぶら	22	20
					2.9	3.5
15	角型食パン			パン	621	759
	キャラメルクリーム			キャラメルクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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	17	17
水	枝豆とコーンのソテー		どうもろこし えだまめ あかピーマン	バター	29	29
	ビーフシチュー	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ グリーンピース にんにく しょうが	じゃがいも あぶら ルウ	1.8	2.6
16	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	634	791
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	肉みぞおでん(おでん)	ふたにく うすらたまご ちくわ がんも こんぶ	だいこん にんじん こんにゃく	さといも あぶら さとう	17	16
	肉みぞおでん(肉みぞ)	とりにく みそ	はねぎ しょうが	あぶら さとう	28	25
木	もやしの塩ダレあえ		もやし こまつな	ごま ごまあぶら	2.5	3.1
17	背割りロールパン			パン	632	821
	やきそば	ふたにく	もやし たまねぎ にんじん キャベツ	ちゅうかめん あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	中華おこげスープ	とりにく	はくさい たけのこ にんじん	ごまあぶら でんぷん おこげ	16	16
金	ヨーグルト	ヨーグルト			32	29
					2.7	3.5
<b>ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)</b>						
20	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	619	771
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかさぎのフリッター	わかさぎ おきあみ あおさ		ごまご でんぷん さとう こめ あぶら	16	15
	コーンとほうれんそうのソテー	ハム	キャベツ ほうれんそう どうもろこし	オリーブゆ		
月	マカロニのクリーム煮	ウィンナー ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	マカロニ あぶら ルウ	35	34
					2.7	3.6
<b>朝日小6年1組のこんだて</b>						
<b>ごてんぼごめこの日</b>						
21	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	575	713
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	豚肉のしょうが焼き	ふたにく	たまねぎ にんじん あおピーマン しょうが	あぶら さとう でんぷん	15	15
	ポイルキャベツ		キャベツ にんじん			
火	なめこのみそ汁	どうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん なめこ ねぶかねぎ		26	23
	みかんゼリー			みかんゼリー	2.0	2.4
22	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	582	725
	ビビンバの具(肉炒め)	ふたにく 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 あぶら	17	16
	ビビンバの具(炒りたまご)	たまご				
水	わかめスープ	かまぼこ どうふ わかめ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	ねぎあぶら	2.1	2.5
<b>朝日小6年2組のこんだて</b>						
23	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	679	865
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶりの大根おろしだれ	ぶり	だいこん	さとう	16	16
	れんこんのきんぴら	ふたにく	れんこん にんじん さやいんげん こんにゃく	ごまあぶら さとう		
木	豚汁	ふたにく どうふ あぶらあげ みそ	ごぼう しめじ もやし ねぶかねぎ	さといも あぶら	31	29
	ごてんぼごめこのムース			ごてんぼごめこのムース	2.3	2.7

