



令和 7 年度 3 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	中華めん			ちゅうかめん	588	730
	みそラーメンスープ	ぶたにく やきぶた なたと みそ	しょうが にんにく にんじん キャベツ とうもろこし ねぶかねぎ	あぶら でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	18
	焼きぎょうざ	ぶたにく とりにく だいすこ	キャベツ たまねぎ たら しょうが	でんぷん さとう こむぎこ あぶら		
	もやし中華炒め	ハム	もやし にんじん チンゲンサイ	こまあぶら でんぷん	27	25
					3.2	3.8
ひなまつりこんだて						
3 月	ごはん			こめ	607	758
	五目ちらし寿司の具	まぐろあぶらづけ たまご	にんじん しいたけ たけのこ れんこん えだまめ	あぶら さとう でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	かますの米粉お茶フライ	かます	りよくちや	こめこ あぶら		
	すまし汁	はんぺん とうふ	にんじん えのきたけ みつば		30	27
火	ひなあられ			ひなあられ	2.1	2.6
4 月	ごはん			こめ	607	757
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉のかりんとがらめ	とりにく		あぶら こむぎこ でんぷん さとう	19	18
	茎わかめのきんぴら	ぶたにく くきわかめ さつまあげ	にんじん こんにゃく	あぶら さとう		
	さといものみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ こまつな	さといも	30	27
水					2.2	2.7
5 月	ごはん			こめ	635	787
	豚丼の具	ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ はねぎ	あぶら さとう でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	18
	根っこ野菜のごまキムチ汁	とりにく 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 ねぶかねぎ	あぶら さといも ごま		
	いちごプリン			いちごプリン	29	27
木					2.4	2.7
6 月	横割り丸型パン			パン	583	778
	ハムカツ	ぶたにく だいすこ		あぶら パンこ さとう でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17
	ツナと野菜のソテー	まぐろあぶらづけ	きピーマン あかピーマン キャベツ もやし	オリーブゆ		
	ビーンズポタージュ	とりにく しろはなまめ しろいんげんまめ きゅうにゅう だっしるんにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ パセリ	あぶら じゃがいも ルウ	36	33
金					2.3	3.2
ごてんぼこめこの日						
9 月	ごはん			こめ	627	788
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらの酢しょうが揚げ	さわら	しょうが	でんぷん あぶら さとう	19	18
	ひじきの炒め煮	とりにく ひじき あぶらあげ ちくわ	にんじん たけのこ さやいんげん	あぶら さとう		
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	あぶら さといも	31	29
水					2.3	2.5
御殿場中1年生が考えたこんだて「お弁当(べんとう)風給食」						
10 月	ごはん			こめ	632	806
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグのケチャップソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう でんぷん	15	14
	ポテトサラダ		きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ ドレッシング		
	ABCスープ	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ	あぶら マカロニ	29	27
火	パイナップル			パイナップル	2.6	2.9
11 月	角型食パン			パン	615	751
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チリコンカン	ぶたにく しろいんげんまめ あかいんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ	あぶら さとう	17	16
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも オリーブゆ		
	三色ゼリー和え			ももゼリー いちごゼリー りんごゼリー	32	31
水					2.1	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
12	ごはん			こめ	666	831
	ポークカレー	ぶたにく だっしふんにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご グリンピース	あぶら じゃがいも ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	野菜サラダ		キャベツ とうもろこし にんじん			
	じゃこと大豆の揚げ煮	だいず かつくちいわし		でんぷん あぶら さとう		
13	背割りロールパン			パン	619	850
	富士宮焼きそば	ぶたにく いわしこ あおさ	キャベツ	やきそばめん あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	野菜入り肉シュウマイ	とりにく ぶたにく	とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが	でんぷん パンこ さとう こむぎこ みずあめ		
	野菜スープ	とりにく	にんじん もやし たまねぎ こまつな	あぶら		
16	ソフトめん			ソフトめん	624	749
	ミートソース	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	オリーブゆ あぶら さとう 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 にんじん あかピーマン	ドレッシング		
	手作りツナコーンパイ	まぐろみずに	とうもろこし たまねぎ	マヨネーズ パイシート		

パンにはさんで食べてね!

小 2個
中 2個

卒業お祝いこんだて

17	赤飯 / ごま塩	あずき		もちこめ こめ / ごま	682	831
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏の塩から揚げ	とりにく	にんにく しょうが	こむぎこ でんぷん あぶら		
	キャベツのごま昆布和え	こんぶ	キャベツ にんじん	ごま		
	かきたま汁	とうふ たまご かまぼこ	たまねぎ ねぶかねぎ	でんぷん		
火	お祝いクレープ			お祝いクレープ	2.5	3.0
18	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	615	747
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ラザニア	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	あぶら さとう ルウ ぎょうざのかわ		
	キャベツとコーンのソテー	ハム	キャベツ とうもろこし さやいんげん	オリーブゆ		
	チキンとポテトのスープ	とりにく	にんじん たまねぎ ブロッコリー	あぶら じゃがいも		
水					2.5	3.2

ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)

※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。
 ※9日の「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。
 ※2月までの給食実施回数：南小173回、富士岡小173回、神山小174回、朝日小173回、東小173回、御殿場中172回、富士岡中173回、南中173回
 ☆魚には、骨があります。魚の骨に気をつけて、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、給食のレシピ集を掲載しています。
 また、御殿場市教育委員会のInstagram (@gtmb_edu) に給食の写真を投稿しています。
 右のQRコードより、ホームページ、Instagramにアクセスできますのでぜひご覧ください。



基準量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	しほう(%)	食塩相当量(g)
650	650	13~20	13~20	2.0未満
830	830	20~30	20~30	2.5未満

御殿場市HP
献立表


御殿場市HP
給食の写真


御殿場市HP
レシピ集


御殿場市教育委員会
Instagram


たのしもう、はるのかんきつ


いよかん


はるか


ポンカン


きんかん


デコポン

はるをつげるやさい


はる春キャベツ


ふきのとう


つくし

1年間ありがとうございました

本年度の給食は、185回提供させていただきました。
 学校給食へご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

新年度の給食は4月10日(金)からの予定です。
 引き続き、安全・安心な給食を提供できるように、職員一同努めて参りますので、来年度もよろしくお願ひいたします。

