



令和4年度 4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		
6 水	始業式・入学式							
7 木	給食なし							
8 金	給食なし							
11 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	663	821		
	ポークカレー	ぶたにく だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご	あぶら じゃがいも ルウ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12	12		
	コールスローサラダ		キャベツ とうもろこし あかピーマン	ドレッシング				
	みかんゼリー			みかんゼリー	27	25		
					2.1	2.6		
12 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	677	840		
	ツナそぼろ	まぐろ たまご	にんじん しょうが グリンピース	あぶら さとう				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	13		
	コロッケ		にんじん たまねぎ とうもろこし さやいんげん	あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぷん				
	野菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん こまつな		33	31		
				2.1	2.4			
13 水	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	597	743		
	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	でんぷん さとう バター ルウ	19	18		
	枝豆とコーンのソテー		えだまめ とうもろこし あかピーマン	あぶら				
	チキンとポテトのスープ	とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	あぶら じゃがいも	34	33		
				2.5	3.3			
14 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	662	862		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	親子煮	とりにく たまご こうやどうふ なると	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース	あぶら でんぷん さとう	17	16		
	ちくわ磯辺天ぷら	ちくわ あおさ		こむぎこ でんぷん あぶら さとう				
	ほうれん草の和風ソテー	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ とうもろこし あかピーマン	バター	30	29		
				2.3	3.0			
15 金	りんごチップ入りロールパン		りんご	パン さとう	590	818		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ハムチーズサンドフライ	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	さとう でんぷん パンこ こむぎこ あぶら	16	15		
	もやしのガーリックソテー	ベーコン	もやし こまつな にんにく	あぶら でんぷん				
	ミネストローネ	とりにく しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ セロリー トマト にんにく	オリーブゆ マカロニ じゃがいも	36	33		
				2.8	4.1			
18 月	中華めん			ちゅうかめん	656	824		
	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく やきぶた なると	キャベツ もやし とうもろこし ねぶがねぎ	あぶら でんぷん ねぎあぶら				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17		
	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 あぶら でんぷん さとう みずあめ				
	にんじんしりしり	まぐろ たまご	にんじん さやいんげん		32	30		
				3.3	3.8			
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 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	587	737		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	チーズ入り玉子焼き	たまご チーズ		さとう でんぷん あぶら	16	15		
	野沢菜炒め		のざわなづけ	こま こまあぶら				
	春野菜のうま煮	とりにく さつまあげ	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん こんにゃく	あぶら じゃがいも さとう	26	23		
				2.1	2.6			
20 水	角型食パン			パン	591	705		
	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			20	20		
	鶏肉のハーブ焼き	とりにく	バジル オレガノ	さとう みずあめ でんぷん				
	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	32	31		
ココロ野菜スープ	ベーコン しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ さやいんげん	あぶら じゃがいも	2.6	3.3			

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		
21	ごはんばコシヒカリごはん			こめ	600	792		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	鮭メンチ	さけ	キャベツ たまねぎ	あぶら マヨネーズ パンこ こむぎこ でんぷん さとう			15	14
	ひじきの炒め煮	ひじき だいず ちくわ	にんじん えだまめ	さとう				
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん はくさい ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	あぶら さといも				
木				24	29			

入学・進級おいおいこんだて

22	赤飯 / ごま塩	あずき		もちごめ / ごま	629	768		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	焼きつくね	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが	でんぷん さとう			14	13
	きんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	ごまあぶら さとう				
	さくらすまし汁	かまぼこ とうふ	たけのこ しいたけ みつば					
金	お祝いクレープ			お祝いクレープ	1.8	2.1		

25	ごはんばコシヒカリごはん			こめ	593	765		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	さばのみそ煮	さば みそ		さとう でんぷん			16	16
	海藻サラダ	わかめ ぶのり	キャベツ にんじん とうもろこし	ドレッシング				
	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				
月					2.1	2.6		

26	ごはんばコシヒカリごはん			こめ	634	823		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	あしたカツ	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ ねぎ	あぶら パンこ でんぷん さとう			14	14
	つきこんにゃくの炒め煮	とりにく	にんじん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう ごまあぶら				
	根っこ野菜のごまみそ汁	とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	あぶら さといも ごま				
火					2.1	2.5		

27	角型食パン			パン	649	781		
	いちごジャム			いちごジャム				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	鶏肉のノルウェー風	とりにく だいず		でんぷん こむぎこ あぶら さとう			16	16
	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 パター				
水	ベーコンと野菜のスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	2.8	3.3			

28	ごはんばコシヒカリごはん			こめ	602	747		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんにく しょうが	あぶら さとう でんぷん ねぎあぶら			16	15
	チャプチェ	ハム	にんじん もやし チンゲンサイ	ごまあぶら はるさめ				
	マンゴープリン			マンゴープリン				
木					2.3	2.4		

昭 和 の 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「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、すべてごはんばコシヒカリ100%です。

☆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)	たんぱく質(%)	しぼう(%)	食塩相当量(g)
	650	13~20	20~30	2.0未満
	830	13~20	20~30	2.5未満

こんにちは！南学校給食センターです！

南学校給食センターでは、御殿場南小学校、富士岡小学校、神山小学校、朝日小学校、東小学校の小学校5校、御殿場中学校、富士岡中学校、南中学校の中学校3校の計8校を担当しています。今年度も職員一同力をあわせ、安全でおいしい給食づくりを心がけていきます。どうぞよろしくお願ひいたします！

ちょうりいんさんのしごと