



令和 7年度 12 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 もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
1	ごはん			こめ	644	791
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たらの中華あんかけ	たら	たまねぎ きくらげ あかピーマン あかピーマン	でんぷん あぶら さとう こまあぶら	18	17
	もやしと春雨のソテー	ハム	にんじん もやし チンゲンサイ	こまあぶら はるさめ		
	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 さともいも ごま	26	23
月	いちごとみかんのゼリー			いちごゼリー みかんゼリー	2.7	3.1
2	ごはん			こめ	617	772
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	豚肉と大豆のみそ和え	ぶたにく だいず みそ	しょうが	でんぷん あぶら さとう	18	17
	煮びたし	あぶらあげ かつおぶし	はくさい こまつな にんじん			
	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	32	29
火					2.2	2.6
3	角型食パン			パン	603	740
	りんごジャム			りんごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	オムレツのデミグラスソース	たまご	たまねぎ	あぶら さとう バター でんぷん	16	15
	コーンとほうれん草のソテー	ハム	とうもろこし キャベツ ほうれんそう	オリーブゆ	32	30
水	キャロットポタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう だっしふんにゅう 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	3.2	3.8
4	ごはん			こめ	640	786
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すき焼き風煮	ぶたにく たまご やきどうふ	たまねぎ にんじん はくさい しめじ こんにゃく ねぶかねぎ	あぶら でんぷん さとう	18	17
	野菜のおかか炒め	ハム かつおぶし	キャベツ もやし あかピーマン きピーマン	あぶら		
	レアチーズ風デザート			レアチーズふうデザート	33	30
木					2.0	2.3
5	背割りロールパン			パン	597	744
	ウインナーのピザソース	ウインナー	マッシュルーム たまねぎ トマト バジル	あぶら さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	18
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	オリーブゆ じゃがいも	41	39
	野菜スープ	とりにく	にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう	あぶら	2.8	3.6
金						
8	スパゲティ・ウィズ・ミートボール				693	828
	ソフトめん			ソフトめん		
	ミートボールソース	ぶたにく とりにく	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 パセリ	オリーブゆ ルウ でんぷん パンこ あぶら さとう	16	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コールスローサラダ		キャベツ とうもろこし にんじん	ドレッシング	31	29
月	手作りブラウニー	ぎゅうにゅう		こむぎこ さとう あぶら でんぷん チョコチップ	2.9	3.5
9	ごはん			こめ	593	741
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのごまみそかけ	さば みそ	しょうが	さとう でんぷん ごま	20	19
	茎わかめのきんぴら	とりにく くきわかめ さつまあげ	にんじん しいたけ	あぶら さとう		
	けんちん汁	とうふ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	さともいも ごまあぶら	30	27
火					2.1	2.4
10	ごはん			こめ	606	755
	ビビンバの具（肉炒め）	ぶたにく みそ	しょうが にんにく はくさいキムチ	あぶら さとう		
	ビビンバの具（ナムル）		もやし ほうれんそう にんじん	ごまドレッシング	18	18
	ビビンバの具（錦糸玉子）	たまご		あぶら さとう でんぷん	31	28
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
水	ワンタンスープ	やきぶた ぶたにく みそ	にんじん キャベツ たけのこ ねぶかねぎ きくらげ たまねぎ しょうが	こむぎこ あぶら でんぷん さとう	3.0	3.4
11	ごはん			こめ	610	766
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏そぼろ入り厚焼き玉子	たまご とりにく		さとう あぶら でんぷん	18	17
	五目煮豆	だいず とりにく こんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	さとう あぶら		
	ピリ辛みそ汁	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	にんじん はくさい ねぶかねぎ	あぶら さともいも	30	27
木					2.3	2.9

日曜日	こんだて	おもに体をつくるもとになる食べ物	おもに体の調子を整えるもとになる食べ物	おもにエネルギーのもとになる食べ物	栄養師 小学校 中学校	
12月	マーガリン入りねじり型パン			パン マーガリン	638	863
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ブラウンシチュー	ぶたにく なまクリーム	セロリー にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト	あぶら じゃがいも こむぎこ ハタマ	15	14
	ベーコンとキャベツのソテー	ベーコン	こまつな キャベツ あかピーマン	オリーブゆ	39	37
	豆乳プリン			とうにゅうプリン	2.4	3.3
15月	ごはん			こめ	612	797
	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 しょうが	でんぶん パンこ さとう こむぎこ みずあめ	17	16
	チンジャオロースー	ぶたにく	にんにく しょうが だけのこ あおピーマン あかピーマン	あぶら さとう でんぶん	31	29
	中華コーンスープ	たまご	とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ごまあぶら でんぶん	2.2	2.7
16月	ごはん			こめ	630	783
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	肉みそおでん（おでん）	ぶたにく ちくわ がんとどき こんぶ さつまあげ	だいこん にんじん こんにゃく	あぶら さといも さとう	17	16
	肉みそおでん（肉みそ）	とりにく みそ	しょうが はねぎ	あぶら さとう	24	22
	キャベツとコーンの和え物		にんじん キャベツ とうもろこし	あぶら さとう	2.5	3.0
17月	角型食パン			パン	672	809
	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			17	16
	シーフードチャウダー	さけ いか 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	あぶら じゃがいも ルウ	34	33
	プーティン風フライドポテト	チーズ		あぶら でんぶん じゃがいも	2.2	2.8
水曜日	コーンサラダ		キャベツ とうもろこし にんじん	ドレッシング		
	こ て ん ば こ め こ の 日					
	ごはん			こめ	605	756
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉のねぎ焼き	とりにく	ねぶかねぎ にんにく	さとう	18	17
木曜日	もやしのごま酢和え		もやし にんじん こまつな	さとう ごま ごまあぶら	31	28
	しょうが入り豚汁	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しょうが	あぶら さつまいも	2.6	3.1
	ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日～23日)					
	クリスマスこんだて					
	バターロール型パン			パン	631	823
19月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグのきのこクリームソース	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	しめじ マッシュルーム にんじん パセリ たまねぎ トマト にんにく しょうが	ルウ さとう でんぶん	17	16
	ミネストローネ	とりにく ベーコン しろういげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト	オリーブゆ じゃがいも マカロニ	37	34
	クリスマスケーキ			いちごケーキ	2.7	3.5
	冬 至 (とうじ) こんだて					
22月	うどん			うどん	620	761
	かぼちゃうどん汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ だいこん にんじん ねぶかねぎ ごぼう しいたけ	あぶら さといも	17	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	豚肉コロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ みずあめ とうもろこしこ でんぶん	33	33
	ゆず香和え		はくさい もやし にんじん ゆず		2.4	2.6
23月	たべっぴんの 本の世界へ ようこそ！ ～ 今月の本は「こまったさんの カレーライス」～					
	ごはん			こめ	627	774
	こまったさんのいかカレー	ぶたにく いか だっしふんにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご グリンピース	あぶら じゃがいも ルウ	14	14
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	大根サラダ		だいこん キャベツ にんじん	ごまだレッシング	26	24
火曜日	ヨーグルト	ヨーグルト			2.4	2.9