

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-



御殿場市立南学校給食センター 0550-78-6689

田曜日	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 小学校	養価 中学校
	ごはん			こめ	- 644	791
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
1	たらの中華あんかけ	たら	たまねぎ きくらげ あおピーマン あかピーマン	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	18	17
	もやしと春雨のソテー	<u>ハム</u>	にんじん もやし チンゲンサイ	ごまあぶら 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
	ごはん			こめ	617	772
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
2	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		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	Ballon No.			パン	2.2	2.6
	角型食パン				- 603	740
	りんごジャム			りんごジャム	-	
3	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう		センシ ナレニ バカ	16	15
	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		
	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
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	640	786
4	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	35 to 11 18 1 18 1 18 1 18 1 18 1 18 1 18			パン	2.0	2.3
	背割りロールパン パンにはさんで ウインナーのピザソース 今がてれ !	ー カハナ	フ…シュル たまわぎ レフレ バジル	あぶら さとう	- 597	744
5	ジャンケーのとりソース (食べてね!) ぎゅうにゅう	ウインナー	マッシュルーム たまねぎ トマト バジル	8000 GCJ	19	
J	ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ベーコン		オリープゆ じゃがいも		18
	シャーマンハテト 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	41	39
金	ガ木 へ ク	COLC	1271071 600 728188 18 31 177 C 3	0.5.5	2.8	3.6
	スパゲティ・ウィズ・ミートボール					
	ソフトめん			ソフトめん	- 693	828
8	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
	ごはん			こめ	- 593	741
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ļ			
9	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		19
Э	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	20	
	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	さといも ごまあぶら	30	27
火			1		2.1	2.4
	ごはん			こめ		
	ビビンバの具(肉炒め) ごはんに具を混	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	- 606	755
10	ビビンバの具(ナムル) ぜて食べてね!		もやし ほうれんそう にんじん	ごまドレッシング	1 40	1.0
	ビビンバの具(錦糸玉子)	たまご		あぶら さとう でんぷん	- 18	18
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31	28
	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
水	-%			こめ	610	700
水	ごはん		··_	· 	- 610	766
水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
水		ぎゅうにゅう たまご とりにく		さとう あぶら でんぷん	-	17
	ぎゅうにゅう		にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	さとう あぶら でんぶん さとう あぶら	- 18	17
	ぎゅうにゅう 鶏そぼろ入り厚焼き玉子	たまご とりにく	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん にんじん はくさい ねぶかねぎ		-	17 27

### 10	В	こんだて	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーの		5個
選出のたの3 あらだので	曜日	·	もとになる食べ物	もとになる食べ物	もとになる食べ物	小学校	中学核
2 プラフシグチュー			 ギゅうにゅう		ハノ マールリン 	638	863
マーフリング・1 15 15 15 15 15 15 15	ŀ		きゅつにゅつ	 カロリー にんにく たまわぎ にんじん	あぶら じゅがいキ こむぎこ		
□ 日	12	ブラウンシチュー	ぶたにく なまクリーム		バター	15	14
②		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		
□ 15		豆乳プリン			とうにゅうプリン	39	37
数の方にかり	金					2.4	3.3
### 2005年9		ごはん			こめ	612	797
6 野菜 人のカタノウマイ			ぎゅうにゅう			0.2	
サンジャオロースー あまたく たんだく しょうが だけのこ かあら おとう でんぷん (イン・カンジ・カンド・カンド・カンド・カンド・カンド・カンド・カンド・カンド・カンド・カンド	1 =		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	でんぶん パンこ さとう こむぎこ みずあめ		
## 中華コーンスープ 記載で 今日のこの であられる 31 1 1 1 1 1 1 1 1	15	エ ンパッカオローフー	ぶたにく			17	16
日本			151/212 \		WIST CC 9 C7015170		
「日か 「日		中華コーンスープ	たまご	どうもろこし たまねさ にんじん チンゲンサイ	ごまあぶら でんぷん	31	29
数の方にのう 数の方にのう 数の方にのう 数の方にのう 数の方にのう 数の方にのう 数の方とでた 数の方とできた 数の方とです 数の方とです 数の方とです 数の方とです 数の方とです 数の方とできた 数の方とできた 数の方とです 数の方とできた 数の方とで	月					2.2	2.7
きゅうにゅう きゅうにゅう さゅうにゅう からにゅう から さいに からか これにゃく あらら さいも さとう 17 内別子書かた (地元の) これにより まさい これにゅく あらら さとう 17 内別子書かた (地元の) これにゅく かぞ しょうが はねぎ あらら さとう 24 エルイン・アイン・アクリス 17 で 17 で 18 で 18 で 18 で 18 で 18 で 18 で		ごはん			CB COM	630	783
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		(iiiii)	630	183
別分子おでん (明分子)	16			だいこん にんじん こんにゃく	あぶら さといも さとう		
大小のションの利え物	-				あぶら さとう	17	16
### かから			C-71C V C			24	22
密数別の	y,						3.0
Xイブルジャム	-	·		1-2.2.2	パン		
シーフードチャウダー		70—21				672	809
シーフードチャウダー	17	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
プーティン関フライドボテト チーズ あぶらっていた ドレッシッグ 22 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	`		さけ いか ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	あぶら じゅがいも ルウ	17	16
# コーンザラダ				7.23442 127070 133270 27 123		24	
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	٦٢		ナース	ナカベツ トラキスニー にんじん			33 2.8
□はん	小		776		100		
18			<u> </u>				
18			 			605	756
もやしのごま酢和え				カゔかわぎ にんにく	オとう		
Labが入り豚汁 ぶだにく とらふ みぞ にんじん だいて あぶら さつまいも 31 26 2 2 2 2 2 2 2 2	18		292			18	17
大大 10 10 10 10 10 10 10			7		-		
② 今 ② ② ② ② ○ ○ ② ② ○ ○ ○ ② ② ○ ○ ○ ○ ○		しょうが入り豚汁	ぶたにく とうふ みそ	しょうが	あぶら さつまいも	31	28
19	木	9-0				2.6	3.1
19 バターロール型パン ぎゅうにゅう さゅうにゅう だった です。 であった であ					-		
19			☆ 基準 登画	マスこんたて 登議議会議議会			i I
19 ハンバーグのきのこクリームソース とりにく ぶたにく さゅうにゅう にんにく にんじん たまねぎ キャベツ オリーブゆ じゃがいも マカロニ クリスマスケーキ いちごケーキ 37 27 3 27 3 37 3 37 3 37 3 37 3 3 3 3	-				バン	631	823
19 ハンバーグのきのこクリームソース まゆうにゅう パセリ たまねぎ キャベツ オリーブゆ じゃがいも アカロニ この でしてんにく にんじん たまねぎ キャベツ オリーブゆ じゃがいも アカロニ コア にんにく にんじん たまねぎ キャベツ オリーブゆ じゃがいも アカロニ コア にんにく にんじん たまねぎ キャベツ オリーブゆ じゃがいも アカロニ コア にんにく にんじん たまねぎ キャベツ マカロニ コア にんじん からごグーキ コア こでん がほうゃうどん汁 ぶたにく あぶらあげ みそ ごほう しいだけ にんじん ねぶかねぎ あぶら さといも こさん かぼちゃうどん汁 ぎゅうにゅう まゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ ごはっかにはん ゆす コアンに こむぎこ みずあめ とうもろこしこ でんぶん コステムの カレーライス コマ 本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本		さゆつにゆつ 					
このにく ペーコン しろいんげんまめ このにく ペーコン しろいんげんまめ このにく ペーコン しろいんげんまめ このにの でしゃがいも マカロニ マカロコ	19	ハンバーグのきのこクリームソース	ギ ムニにムニ	パセリ たまねぎ	ルウ さとう でんぷん		
マカロニ マカロニ ロックマスケーキ ロックスマスケーキ ロックス かばちゃ だいこん にんじん ねぶかねぎ あぶら さといも 620 万さん かばちゃうどん汁 ぶたにく あぶらあげ みそ ごはう しいだけ にんじん ねぶかねぎ あぶら さとら かっと さゅうにゅう ぶたにく たまねぎ ロックス いっと さゅうにゅう はくさい もやし にんじん ゆす 33 17 とっちるこしこ でんぶん 33 17 とっちること でんぶん 33 17 とっちる まん	.				+11	17	16
金		ミネストローネ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	たんにく にんじん たまねさ ギャベツ セロリー トマト			
● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●		クリスマスケーキ			いちごケーキ	37	34
うどん かぼちゃうどん汁 ぶだにく あぶらあげ みそ ごぼう しいだけ にんじん ねぶかねぎ あぶら さといも 22 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だたにく 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 りゅす香和え はくさい もやし にんじん ゆす 33 24 2 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	金	5 7					3.5
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 あぶら さといも 620 7 7 7 7 7 7 7 7 7		(Q0.(Q0.(Q0.Q0.Q0.Q0.Q0.Q0.Q0.Q0.Q0.Q0.Q0.Q0.Q0.Q	冬 至 (と	こうじ) こんだて	@a.@a.@a.@a.@) D. @ D. (٥
かぼちゃうどん汁 ぶたにく あぶらあげ みそ ごぼう しいだけ もかぶら さといも あぶら さといも きゅうにゅう 豚肉コロッケ かぶたにく たまねぎ じゃがいも あぶら さとう バンこ こむぎこ みずあめ とうもろこしこ でんぶん 33 17 がす番和え はくさい もやし にんじん ゆず 33 2.4 2 1 1 2 2 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3		うどん			うどん		
22 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ だいこん ゆす 17 がっていいん ゆす 33 17 17 17 17 17 17 17		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	あぶら さといも	620	761
下版内コロッケ ぶたにく たまねぎ じゃがいも あぶら さとう バンこ こむぎこ みすあめ 24 25 25 25 25 25 25 25	22	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
回する相え はくさい もやし にんじん ゆす 33 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24 24		至			じゃがいも あぶら さとう	17	16
回す香和え はくさい もやし にんじん ゆす 33 24 24 2 24 2 24 2 24 2 2 2 2 2 2 2 2		豚肉コロッケ	isiたにく	たまねぎ	ハンこ こむきこ みずあめ とうもろこしこ でんぷん		
が		ゆず香和え		はくさい もやし にんじん ゆず		33	33
ごはん こまったさんのいかカレー ぶだにく いか にようが にんにく たまねぎ にんじん あぶら じゃがいも ルウ 627 7 7 7 7 7 7 7 7 7	月	क्राइडन कुंग				2.4	2.6
23		♦★♣★♣★ ♣★ ♦ たべっピーの す	ちの世界へ ようこそ ! ~	今月の本は 「 こまったさんの カレーラ	ライス 」~ 🍮★ 🝮★ 🕭 ★	≜ ★ 4	6
23		ごはん			こめ		
23 ぎゅうにゅう		こまったさんのいかカレー ^^	ぶたにく いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	あぶら じゃがいも ルウ	627	774
大根サラダ だいこん キャベツ にんじん	23		<u> </u>	トイト りんこ グリンヒース			
リス ヨーグルト 26 大 24 ※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。 Iネルギー(kcal) 650 ※上記の食品以外にも使用する場合があります。 たんぱく質(%) 13~20 13~20 13 13~20 13 13~20 13 26 24 27 27 26 24 27 27 28 27 28 27 26 24 27 27 28 27 26 24 27 27 28 27 29 27 20 27 20 24 27 27 28 24 29 27 20 27 20 27 20 27 20 27 20 27 20 27 20 27 20 27 21 27 22 24 23 27 24 27 25 27 27 27 27 27 27 27 <td></td> <td>d • • • • D</td> <td> CWJCWJ</td> <td>だいこん、キャベツ にんじん</td> <td>ごまドレッシング</td> <td>14</td> <td>14</td>		d • • • • D	CWJCWJ	だいこん、キャベツ にんじん	ごまドレッシング	14	14
火 2.4 2.4 2.4 2.4 2.4 2.4 2.4 2.4 2.4 2.4 2.4 2.4 2.4 2.4 2.4 2.2 2			コーグルト	ICVICIO TYNO ICIOOFO	COI 0 1 2 2 2	26	24
 ※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。 基準量 基準量 基準量 基準量 基準量	y,						2.9
※上記の食品以外にも使用する場合があります。		こことの、献立内容を変更させていただく場合が	」 あります。	1	Iネルキ*ー(kcal)		830
ま準量 基準量			w > w > 0	SA PER			
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。			学校給食センターにお問い合わせくた	こさい。 こてんば	│ 基準量 │		
20~30 20 20~30 20 20 20 20 20 20 20 2				食育の日			

※11月までの給食実施回数:南小124回、富士岡小124回、神山小125回、朝日小124回、 東小123回、御殿場中123回、富士岡中124回、南中123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、給食のレシビ集を掲載しています。 また、御殿場市教育委員会のインスタグラム(@gtmb_edu)に給食の写真を投稿しています。

