



# 令和 7 年度 2 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	ソフトめん			ソフトめん	659	779
	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 トマト マッシュルーム パセリ	オリーブゆ ルウ あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	コーンとほうれん草のソテー	ハム	とうもろこし ほうれんそう キャベツ	オリーブゆ		
	手作りキャロットカップケーキ	ぎゅうにゅう	にんじん	こむぎこ さとう あぶら でんぷん	27	25
					2.8	3.2
節分(せつぶん) こんだて						
3 火	ごはん			こめ	634	792
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのかば焼き	いわし		でんぷん あぶら さとう みずあめ こま	17	17
	れんこんのきんぴら	とりにく さつまあげ	にんじん れんこん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう こまあぶら		
	大根のみそ汁	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	だいこん	さといも	28	26
	福豆	だいず		さとう こくとう こむぎこ あぶら もちこめ でんぷん	2.5	2.9
4 水	ごはん			こめ	562	735
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンシュウマイ	たら とうふ	たまねぎ とうもろこし	でんぷん パンこ さとう こむぎこ みずあめ	16	15
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん キャベツ あおピーマン	あぶら さとう でんぷん		
	中華スープ	ベーコン	にんじん はくさい しいたけ もやし	あぶら ねぎあぶら	30	27
					1.9	2.4
5 木	ごはん			こめ	605	759
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	厚焼き玉子	たまご		さとう あぶら でんぷん	17	16
	肉じゃが	ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース	あぶら じゃがいも さとう		
	みそちゃんこ汁	とりにく とうふ みそ	にんじん キャベツ こまつな	あぶら	27	25
					2.4	2.9
6 金	マーガリン入りロールパン			パン マーガリン	647	810
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンバルミジャーナ	とりにく こなチーズ	にんにく たまねぎ トマト パプリカ オレガノ	オリーブゆ さとう マヨネーズ パンこ	19	18
	マカロニのソテー		にんにく とうもろこし にんじん キャベツ	オリーブゆ マカロニ		
	豆とハムのスープ	ハム しろいんげんまめ	にんじん レタス たまねぎ セロリー	あぶら	34	33
					3.4	4.0
9 月	ごはん			こめ	575	720
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たらのみそマヨコーン焼き	たら みそ	とうもろこし たまねぎ	マヨネーズ	22	21
	カラフルひじき炒め	とりにく ひじき	にんじん はくさいキムチ きピーマン あおピーマン	あぶら はるさめ		
	和風汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん キャベツ ごぼう	あぶら	29	26
					2.3	2.6
10 火	ごはん			こめ	626	784
	冬野菜カレー	とりにく だっしふんにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ れんこん だいこん りんご グリンピース	あぶら ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	カリカリ大豆	だいず		でんぷん あぶら		
	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	28	25
					2.5	3.0
建国記念(けんこくきねん)の日						
12 木	ごはん			こめ	587	732
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかのチリソース	いか	しょうが にんにく パセリ ねぶかねぎ	でんぷん あぶら さとう	18	17
	もやしの中華炒め	ハム	もやし にんじん チンゲンサイ	ごまあぶら でんぷん		
	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 ねぶかねぎ たけのこ きくらげ しょうが たまねぎ	さとう あぶら でんぷん こむぎこ	26	23
					2.5	3.1
バレンタイン こんだて						
13 金	ねじり型パン			パン	600	791
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハートハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	でんぷん さとう こま	17	17
	イタリアンサラダ		キャベツ とうもろこし あかピーマン			
	鶏肉と野菜のトマト煮	とりにく こなチーズ	たまねぎ しめじ セロリー にんじん トマト	あぶら じゃがいも	37	34
	チョコボンデドーナツ	たまご ふんまつぎゅうにゅう		チョコレート こむぎこ さとう あぶら でんぷん	2.6	3.6

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
16月	中華めん			ちゅうかめん	601	720
	塩ラーメンスープ	ぶたにく なんと	にんじん キャベツ ねぶかねぎ しいたけ だけのこ	あぶら ねぎあぶら でんぶん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	茎わかめ中華サラダ	くきわかめ	にんじん もやし きゅうり	ごまドレッシング	30	27
	紫芋のごま団子	ぎゅうにゅう		さつまいも ごま さとう こめこ みずあめ マーガリン でんぶん あぶら	3.3	3.9
神山小6年生が考えたこんだて「旬(しゅん)のボカボカ給食」						
17火	ごはん			こめ	615	764
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	焼きさばのねぎみそがけ	さば みそ	しょうが ねぶかねぎ	でんぶん さとう	13	18
	つきこんにゃくの炒め煮	とりにく	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく	ごまあぶら あぶら さとう	27	24
	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	1.9	2.3
たべっぴの 本の世界へ ようこそ！ ～ 今月の本は「ジャックと豆の木」～						
18水	角型食パン			パン	606	733
	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			18	18
	うすら卵とウィンナーのカレーソテー	うすらたまご ウィンナー	あかピーマン あおピーマン	あぶら	37	35
	魔法の豆サラダ	しろいんげんまめ あかいんげんまめ	キャベツ とうもろこし きゅうり	あぶら	2.9	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木	ごはん			こめ	675	838
	鶏たまそぼろ	とりにく たまご	しょうが えだまめ	あぶら さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	県産抹茶入りコロッケ	だいすこ	たまねぎ まっちゃん	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら でんぶん	34	32
	根っこ野菜のごまみそ汁	とうふ みそ	キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	ごま	2.5	2.8
ふじっぴー給食 今年度のテーマは「かつお」と「チンゲンサイ」						
20金	ごはん			こめ	668	834
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ヤンニョムかつお	かつお	にんにく	あぶら じゃがいも でんぶん さとう みずあめ	17	16
	チンゲンサイとピーマンのソテー	ぶたにく	しょうが キャベツ チンゲンサイ あおピーマン にんじん	ピーマン ごまあぶら	26	24
	リーフレタスとコーンの中華スープ	たまご	とうもろこし たまねぎ リーフレタス しいたけ	でんぶん ごまあぶら	2.0	2.3
天皇(てんのう)誕生日(たんじょうび)						
24火	ごはん			こめ	640	801
	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	でんぶん さとう	20	19
	和風サラダ	こんぶ	もやし キャベツ にんじん	ごま ドレッシング	31	29
	親子煮	とりにく たまご なんと こうやどうふ	たまねぎ にんじん グリンピース だけのこ	あぶら でんぶん さとう	2.5	3.0
25水	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	625	755
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	フィッシュ&チップス/タルタルソース	たら		こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも タルタルソース	14	14
	野菜のソテー		キャベツ とうもろこし あかピーマン	オリーブゆ	35	34
	ウィンナーと野菜のスープ	ウィンナー	にんじん たまねぎ はくさい	あぶら	2.6	3.4
26木	ごはん			こめ	584	734
	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	18	17
	ビビンバの具(ナムル)	たまご	もやし ほうれんそう にんじん	ごまあぶら ごま さとう	32	29
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.4	2.7
	わかめスープ	とうふ かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	ねぎあぶら		
27金	シナモン揚げパン 【小学校全学年】			パン きびざとう あぶら	559	778
	りんごチップ入りロールパン 【小学校5・6年&中学校】	りんご		パン さとう	16	15
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			40	31
	ボークビーンズ	ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ トマト グリンピース	じゃがいも あぶら	2.1	2.9
	ウィンナーとキャベツのソテー	ウィンナー	キャベツ もやし にんじん	とうにゅうプリン	650	830
※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。						
※19日の「根っこ野菜のごまみそ汁」は、ふるさと工場で作られた手作りみそを一部使用する予定です。						
※1月までの給食実施回数：南小156回、富士岡小156回、神山小157回、朝日小157回、東小155回 御殿場中154回、富士岡中156回、南中156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インスタグラム(@gtmb_edu)に給食の写真を投稿しています。ぜひご覧ください。						



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