

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
2月	ソフトめん			ソフトめん	659 779
	ミートソース	ふたにく	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			
	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	ごむぎこ さとう あぶら でんぶん	
節分(せつぶん) こんだて					
3月	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		でんぶん あぶら さとう みすあめ こま	
	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 ごまあぶら	
	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	
火	福豆	だいす		さとう こくとう ごむぎこ あぶら もちこめ でんぶん	2.5 2.9
	ごはん			こめ	
	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 <small>小2個 中2個</small>	たまねぎ とうもろこし	でんぶん パンこ さとう ごむぎこ みすあめ	
	ホイコーロー	ふたにく みそ	にんにく しょうが にんじん キャベツ あおビーマン	あぶら さとう でんぶん	
水	中華スープ	ペーコン	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
	ごはん			こめ	
	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 でんぶん	
	肉じゃが	ふたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース	あぶら じゃがいも さとう	
木	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	2.7 2.9 2.4 2.9
	マーガリン入りロールパン			パン マーガリン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンパルミジャーナ	とりにく こなチーズ	にんにく たまねぎ トマト バジル オレガノ	オリーブゆ さとう マヨネーズ パンこ	
	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	
金	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
	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たらのみぞマヨコーン焼き	たら みそ	とうもろこし たまねぎ	マヨネーズ	
	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 きビーマン あおビーマン	あぶら はるさめ	
月	和風汁	ふたにく 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
	ごはん			こめ	
	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			
	カリカリ大豆	だいす		でんぶん あぶら	
火	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
	ごはん			こめ	
	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	でんぶん あぶら さとう	
	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 でんぶん	
水	ワンタンスープ	やきぶた ふたにく 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 でんぶん ごむぎこ	26 23 2.5 3.1
	建国記念(けんこくきねん)の日				
	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ねじり型パン			パン	
木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			587 732
	ハートハンバーグ	とりにく ふたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	でんぶん さとう ごま	
	イタリアンサラダ		キャベツ とうもろこし あかビーマン		
	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 にんにく トマト	あぶら じゃがいも	
	チョコボンデトナツ	たまご ふんまつきゅうにゅう		チョコレート ごむぎこ さとう あぶら でんぶん	
バレンタイン こんだて					
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 ふたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	でんぶん さとう ごま	
	イタリアンサラダ		キャベツ とうもろこし あかビーマン		
	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 にんにく トマト	あぶら じゃがいも	
	チョコボンデトナツ	たまご ふんまつきゅうにゅう		チョコレート ごむぎこ さとう あぶら でんぶん	

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	ふたにく なると	にんじん キャベツ ねぶかねぎ しいだけ 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
	茎わかめの中華サラダ	くきわかめ	にんじん もやし きゅうり	ごまドレッシング		
17 火	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 みすあめ マーガリン でんぶん あぶら	30	27
					3.3	3.9
神山小6年生が考えたこんだて 「旬(しゅん)のポカポカ給食」						
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
	つきこんにやぐの炒め煮	とりにく	にんじん こぼう さやいんげん こんにゃく	ごまあぶら あぶら さとう		
18 水	けんちん汁	とうふ	にんじん たいこん こぼう こんにゃく ねぶかねぎ	さといも ごまあぶら	27	24
	みかんゼリー			みかんゼリー	1.9	2.3
たべっピーの 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
	うずら卵とワインナーのカレーソテー	うずらたまご ウィンナー	あかビーマン あおビーマン	あぶら		
19 木	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	37	35
	チキンとポテトのスープ	とりにく	にんじん たまねぎ バセリ	あぶら ジャガイモ	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)						
ごてんぱこめこの日						
19 木	ごはん			こめ	675	838
	鶏たまごろ ごはんにかけて 食べてね!	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	じゃがいも パンこ ごむぎこ さとう あぶら でんぶん		
20 金	根っこ野菜のごまみそ汁	とうふ みそ	キャベツ にんじん たいこん こぼう ねぶかねぎ	ごま	34	32
					2.5	2.8
ふじっピー 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 ジャガイモ でんぶん さとう みすあめ	17	16
	チンゲンサイとピーフンのソテー	ぶたにく	しょうが キャベツ チンゲンサイ あおビーマン にんじん	ピーフン ごまあぶら		
21 月	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 しいだけ	でんぶん ごまあぶら	26	24
					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		
25 水	親子煮	とりにく たまご なると 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	31	29
					2.5	3.0
26 木	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		ごむぎこ 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	キャベツ とうもろこし あかビーマン	オリーブゆ		
27 金	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー	にんじん たまねぎ はくさい	あぶら	35	34
	レモンゼリー			レモンゼリー	2.6	3.4
26 木	ごはん			こめ	584	734
	ビビンバの具(肉炒め) ごはんに具を混ぜて食べてね!	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	ごまあぶら ごま さとう	18	17
	ビビンバの具(錦糸玉子)	たまご		あぶら さとう でんぶん		
27 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			32	29
	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		
					2.4	2.7
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		りんご	パン さとう		
	【小学校5・6年】					
27 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	ポークピーンズ	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		
	ウインナーとキャベツのソテー	ウインナー	キャベツ もやし にんじん	オリーブゆ	40	31
	豆乳プリン			とうにゅうプリン	2.1	2.9
※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、ふるさと工房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、富士岡中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、よくからで食べましょう。						
☆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。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)	650 830 13~20 13~20 20~30 20~30 2.0未満 2.5未満

