



令和4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
1 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	595	778
	ルーロウファンの具	ぶたにく あつあげ	たけのこ ねぶかねぎ しょうが	ごまあぶら さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	えびシューマイ	えび たら	たまねぎ	あぶら パンこ でんぷん さとう みずあめ こむぎこ	26	24
	中華スープ	かまぼこ	にんじん しいたけ もやし キャベツ	ねぎあぶら	2.1	2.6
2 金	丸型横割りのパン			パン	655	828
	メンチカツ / 中濃ソース	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	パンこ さとう みずあめ こむぎこ こめこ でんぷん あぶら	16	16
	ポイルキャベツ		キャベツ あかピーマン		39	35
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.0	3.7
	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 パセリ	あぶら じゃがいも		
	牛乳プリン			ぎゅうにゅうプリン		
5 月	ソフト麺			ソフトめん	677	799
	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 マッシュルーム トマト グリンピース	オリーブゆ ルウ	14	14
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31	28
	揚げさつまいも			さつまいも さとう あぶら	2.6	3.2
	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	さやいんげん キャベツ にんじん	オリーブゆ		
6 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	649	815
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	さばのごまみそ焼き	さば みそ		さとう ごま	33	30
	筑前煮	とりにく ちくわ	にんじん ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう	1.7	2.1
	かきたま汁	かまぼこ とうふ たまご わかめ	にんじん しいたけ	でんぷん		
7 水	角型食パン			パン	615	753
	チョコクリーム			チョコクリーム	17	17
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			32	31
	ハンバーグ ケチャップソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう でんぷん	2.7	3.3
	こふきいも		パセリ	じゃがいも		
	カレースープ	とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん	あぶら		
8 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	675	811
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	豚キムチ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさいキムチ キャベツ にら	あぶら	28	25
	わかめスープ	かまぼこ とうふ わかめ	にんじん もやし	ねぎあぶら	2.5	2.7
	マーラーカオ			マーラーカオ		
ごてんばこめこの日						
御殿場中1年2組の作成こんだて						
9 金	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	660	761
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	チキン南蛮 / タルタルソース	とりにく		こむぎこ でんぷん あぶら さとう / タルタルソース	30	30
	きのこのおおかかバター炒め	かつおぶし	しめじ エリンギ キャベツ あかピーマン	バター	2.4	3.0
	具だくさんみそ汁	ぶたにく わかめ みそ	だいこん はくさい にんじん かぼちゃ	あぶら		
	みかんゼリー			みかんゼリー		
12 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	698	865
	鶏そぼろ	とりにく たまご	しょうが グリンピース	あぶら さとう	14	13
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			34	32
	野菜コロッケ		にんじん たまねぎ とうもろこし いんげん	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぷん あぶら	2.1	2.5
	野菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	はくさい にんじん こまつな			
13 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	602	754
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20	20
	いかのしょうが焼き	いか	しょうが		28	25
	野沢菜炒め		のざわなづけ	ごまあぶら ごま	2.0	2.4
	すき焼き風煮	ぶたにく たまご やきとうふ	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		

小・中 2個



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	
14	角型食パン			パン	614	738	
	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	
	ほうれん草オムレツ	たまご	ほうれんそう	マヨネーズ みずあめ さとう あぶら でんぷん	33	31	
	ツナと野菜のソテー	まぐろ	きピーマン あかピーマン キャベツ もやし	オリーブゆ	26	32	
水	白菜のクリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう	はくさい たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	あぶら じゃがいも ルウ	2.6	3.2	
15	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	656	805	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14	
	煮こみおでん	とりにく ちくわ がんも うずらたまご こんぶ	だいこん にんじん こんにゃく	あぶら さといも さとう			
	キャベツとコーンの和え物		こまつな にんじん キャベツ とうもろこし	あぶら さとう	27	24	
	ミニたいやき (いちごクリーム)			ミニたいやき (いちごクリーム)	2.1	2.4	
木							
16	りんごチップ入りロールパン		りんご	パン さとう	603	805	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16	
	ホキのバジルフライ	ホキ	バジル	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら			
	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	29	
	大麦のミネストローネ	とりにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト さやいんげん	オリーブゆ じゃがいも おおむぎ	3.0	3.9	
金							
ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)							
19	中華麺			ちゅうかめん	619	774	
	みそラーメンスープ	ぶたにく やきぶた なると みそ	しょうが にんにく にんじん キャベツ とうもろこし ねぶかねぎ	あぶら でんぷん バター			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16	
	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 でんぷん さとう みずあめ あぶら	29	28	
	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	2.7	3.4	
月							
20	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	627	778	
	ポークカレー	ぶたにく だっしふんにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご	あぶら じゃがいも ルウ	13	12	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	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	25	22	
	ミニピーチゼリー			ミニピーチゼリー	2.3	2.8	
火							
クリスマスこんだて							
21	コーンピラフ		たまねぎ グリンピース とうもろこし にんにく あかピーマン	こめ さとう あぶら	748	847	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	13	
	クリスピーチキン	とりにく	にんにく	こむぎこ さとう こめこ あぶら			
	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	35	34	
	ポトフ	ウインナー しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	あぶら じゃがいも	3.6	4.2	
水	クリスマスケーキ			クリスマスケーキ			
冬至こんだて							
22	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	597	749	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17	
	さばのゆずソースがけ	さば	ゆず	さとう でんぷん			
	煮びたし	あぶらあげ かつおぶし	はくさい にんじん こまつな		27	24	
	かぼちゃのみそ汁	とうふ みそ	かぼちゃ たまねぎ ねぶかねぎ		2.5	2.9	
木							
23	終業式						
金							

※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。

※9日の「具だくさんみそ汁」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。

※11月までの給食実施回数：南小124回、富士岡小125回、神山小125回、朝日小124回、東小124回、御殿場中125回、富士岡中124回、南中124回

※ごはんは、すべてごてんばコシヒカリ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)	650	830
	たんぱく質(%)	13~20	13~20
	しぼう(%)	20~30	20~30
	食塩相当量(g)	2.0未満	2.5未満