



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	612	765
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏そぼろ入り厚焼き玉子 五目煮豆	たまご とりにく だいず とりにく こんぶ	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく	さとう あぶら でんぷん さとう あぶら	16	15
	いわしのつみれ汁	いわし たら みそ	だいこん にんじん ねぶかねぎ	さといも	26	24
					25	3.0
2 金	背割りロールパン			パン	576	770
	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	さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも オリーブ油		
	チキンと野菜のスープ	とりにく	にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう	あぶら	42	39
					2.6	3.6
歯と口の健康週間 (6/4~6/10)						
5 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	697	861
	ポークカレー	ぶたにく だしふんにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご グリンピース	あぶら じゃがいも ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	13
	まめまめサラダ	だいず	キャベツ とうもろこし えだまめ	ドレッシング		
	歯と口の健康週間ゼリー			りんごゼリー とうにゅういりヨーグルトふうゼリー	28	26
					2.0	2.5
6 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	632	803
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが だいこん	さとう でんぷん	17	16
	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 こんにゃく	あぶら さとう		
	貝だくさんみそ汁	とうふ みそ	たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも	27	25
					3.0	3.8
7 水	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	594	766
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	オムレツのきのこソース	たまご	たまねぎ しめじ マッシュルーム	さとう でんぷん あぶら バター	18	17
	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし あかピーマン	ドレッシング		
	ポトフ	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん セロリー プロッコリー	あぶら じゃがいも	33	33
	ミニいちごアチーズ【中学校のみ】	チーズ	いちご レモン	さとう	32	3.8
8 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	583	735
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしの梅煮	いわし	うめぼし	さとう でんぷん		
	彩り和風ソテー	ハム かつおぶし	キャベツ きピーマン あかピーマン ほうれんそう	あぶら	17	16
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	あぶら さといも	26	23
					2.3	2.8
9 金	メロンパン【小学校】 揚げパン【中学校】			パン メロンパンのきじ パン あぶら きびざとう	618	773
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チリコンカン	ぶたにく しろいんげんまめ あかいんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ	あぶら さとう	15	15
	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	33	34
	ヨーグルト	ヨーグルト			2.0	2.6
12 月	ソフト麺			ソフトめん		
	カレーソース	ぶたにく だいず こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	あぶら ルウ	623	749
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	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		
	さくらんぼゼリー			さくらんぼゼリー	28	26
					2.2	2.7
13 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	609	761
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉の照り焼き	とりにく	しょうが	さとう でんぷん ごま	18	17
	ひじきの炒り煮	ぶたにく ちくわ ひじき	にんじん えだまめ	あぶら さとう		
	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	30	27
					2.3	2.8
14 水	給食なし					
15 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	622	748
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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	14	14
	ワンタンスープ	やきぶた ぶたにく みそ	にんじん チンゲンサイ ねぶかねぎ たけのこ きくらげ たまねぎ しょうが	こむぎこ あぶら さとう でんぷん	25	22
	りんごとカルピスのゼリー			りんごとカルピスのゼリー	1.8	2.1
16 金	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	588	738
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホキの米粉お茶フライ	ホキ	せんちゃ	こめこ あぶら	17	16
	野菜のごま和え		こまつな にんじん キャベツ	ごま さとう		
	芋の子汁	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん こんにゃく ねぶかねぎ	あぶら さといも	26	23
					2.0	2.4

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	
		ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)		ふるさと給食週間(19日~23日)		小学校	中学校		
ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)									
ふるさと給食週間(19日~23日)									
19 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ	648	802	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ヤンニョムチキン	とりにく		にんにく		てんぷん あぶら さとう みずあめ	14	13	
	もやしのナムル			もやし ほうれんそう にんじん		さとう ごま ごまあぶら			
	レタスとコーンの中華スープ	ベーコン たまご		たまねぎ しじょう リーフレタス にんじん とうもろこし		てんぷん	33	30	
							1.6	1.8	
ごてんばこめこの日									
20 火	ごてんばコシヒカリごはん					こめ	624	766	
	手作りみずかけなぶりかけ	ちりめんじゃこ		みずかけなぶりかけ ゆかり		ごま			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	かつおのしょうが煮	かつお		しょうが		さとう	18	18	
	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	23	20	
	みかんのタルト					みかんのタルト	1.4	1.6	
21 水	角型食パン					パン	644	770	
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	鶏肉のバーベキューソース	とりにく		しょうが にんにく りんご レモン		さとう てんぷん	15	15	
	大麦のミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ		にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト		オリーブゆ ジャがいも おおむぎ	29	28	
	フルーツのゼリー和え			みかん パイン おうとう		みかんゼリー	3.0	3.6	
22 木	ごてんばコシヒカリごはん					こめ	618	769	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	黒はんぺんのお茶揚げ	くろはんぺん		せんちゃ		こむぎこ てんぷん あぶら	16	15	
	煮びたし	あぶらあげ かつおぶし		キャベツ こまつな にんじん			30	27	
	ピリ辛みそ汁	ふたにく とうふ みそ		にんじん だいこん		あぶら さといも	20	2.5	
23 金	御殿場ハムバーガー					パン	608	753	
	・丸型横割りパン								
	・焼き御殿場ハム	ハム							
	・ツナマヨ	まぐろ		たまねぎ		マヨネーズ	19	19	
	野菜ソテー			キャベツ とうもろこし あかピーマン		オリーブゆ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					35	32	
	クリームシチュー	とりにく 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 グリーンピース		じゃがいも ルウ あぶら	2.9	4.0	
26 月	中華麺					ちゅうかめん	611	774	
	ちゃんぽんスープ	ふたにく やきふた いか えび かまぼこ		にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ もやし きくらげ しじょう		あぶら ごまあぶら てんぷん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	コーンシュウマイ	とうふ たら		とうもろこし たまねぎ		こむぎこ てんぷん パンこ さとう みずあめ	19	18	
	こんにゃくの中華サラダ			こんにゃく きゅうり にんじん		ドレッシング	28	26	
							3.1	3.8	
27 火	ごてんばコシヒカリごはん					こめ	624	801	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	たこナゲット	たこ いか たちうお だいすこ				あぶら さとう こむぎこ てんぷん	16	16	
	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 グリーンピース		あぶら ジャがいも さとう			
	なめこと大根のみそ汁	わかめ とうふ みそ		だいこん なめこ			27	25	
							2.3	2.9	
28 水	ごてんばコシヒカリごはん					こめ	647	801	
	ハヤシライスソース	ふたにく なまクリーム		にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース		あぶら さとう ルウ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	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	14	13	
	あじさいゼリー					ぶどうゼリー	28	26	
							2.5	2.9	
29 木	ごてんばコシヒカリごはん					こめ	694	860	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	さばのから揚げねぎソース	さば		ねぶかねぎ		てんぷん あぶら さとう	14	13	
	きんぴらごぼう	ふたにく		ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん		ごまあぶら さとう	35	32	
	じゃがいものみそ汁	わかめ みそ		たまねぎ		じゃがいも	2.5	2.9	
30 金	干しぶどう入りうすまき型パン			ほしぶどう		パン さとう	612	824	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ミラノ風チキンカツ	とりにく こなチーズ		パセリ バジル		あぶら パンこ こむぎこ てんぷん こめこ	19	17	
	もやしのガーリックソテー	ベーコン		もやし こまつな にんにく		あぶら てんぷん	35	31	
	ココロ野菜スープ	ウインナー しろいんげんまめ		にんじん たまねぎ パセリ		あぶら ジャがいも	2.7	3.8	

※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。

※22日の「ピリ辛みそ汁」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。

※5月までの給食実施回数：南小31回、富士岡小31回、神山小32回、朝日小32回、東小30回、御殿場中32回、富士岡中32回、南中31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)	たんぱく質(%)	しぼう(%)	食塩相当量(g)
	650	13~20	20~30	2.0未満
	830	13~20	20~30	2.5未満

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です！
今月の給食には、よくかんで食べてもらうように「かみかみメニュー」をとりいれています。
かみかみマーク  がついた太字のメニューが、「かみかみメニュー」です。

よくかんで
食べよう！

