



令和4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	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					小学校	中学校		
1	ごはん			ごはん			ごはん			
	ごてんばコシヒカリごはん			ごてんばコシヒカリごはん			ごてんばコシヒカリごはん			
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		625	777
	いかのしょうが焼き			いか			しょうが		21	20
水	おおかたかくあん			かつおぶし			たくあん		ごまあぶら	
	すき焼き風煮			ふたにく たまご とうふ			たまねぎ にんじん はくさい しめじ ねぶかねぎ こんにゃく		あぶら でんぶん さとう	
									27	24
									2.9	3.3
節分ごはん										
2	ごてんばコシヒカリごはん			ごてんばコシヒカリごはん			ごてんばコシヒカリごはん			
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		664	814
	いわしの煮つけ			いわし			しょうが		17	16
	ひじき和え			ひじき			こまつな キャベツ にんじん しそのみ		さとう でんぶん さとう みずあめ あぶら	
木	豚汁			ふたにく とうふ みそ			にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ こんにゃく		あぶら さといも	
	福豆			だいず えんどうまめ					さとう こむぎこ でんぶん こくとう あぶら	
									30	27
									2.4	2.8
3	背割りロールパン			背割りロールパン			パン		613 786	
	焼きそば			ふたにく			もやし たまねぎ にんじん キャベツ		ちゅうかめん あぶら	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		17	17
	中華スープ			なると とうふ わかめ			しいたけ はくさい ねぶかねぎ		ごまあぶら	
金	いちごヨーグルト			ヨーグルト			いちご		34 31	
									3.0 3.8	
6	ごてんばコシヒカリごはん			ごてんばコシヒカリごはん			ごてんばコシヒカリごはん			
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		663	825
	鶏肉の天ぷら			とりにく					こむぎこ あぶら	
	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		18 17	
月	石狩汁			さけ みそ			だいこん にんじん ねぶかねぎ		31 28	
									2.6 3.0	
御殿場中1年7組の作成ごはん										
7	ごてんばコシヒカリごはん			ごてんばコシヒカリごはん			ごてんばコシヒカリごはん			
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		651	805
	ぶりの照り焼き			ぶり					さとう	
	にんじんしりしり			まぐろ たまご			にんじん グリンピース		あぶら パター	
火	豆腐とわかめの具材たっぷりみそ汁			とうふ わかめ みそ			しめじ ねぶかねぎ		31 28	
	でこぼん			でこぼん			でこぼん		1.9 2.1	
8	山型食パン			山型食パン			パン		601 721	
	キャラメルクリーム			キャラメルクリーム			キャラメルクリーム			
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		18	18
	ベーコンチーズオムレツ			たまご ベーコン チーズ					さとう でんぶん あぶら	
水	ジャーマンポテト			ウインナー			たまねぎ パセリ		35 33	
	チキンとキャベツのスープ			とりにく			にんじん マッシュルーム キャベツ さやいんげん		あぶら	
									2.6 3.1	
9	ごてんばコシヒカリごはん			ごてんばコシヒカリごはん			ごてんばコシヒカリごはん			
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		638	785
	豚肉と厚揚げのピリ辛炒め			ふたにく あつあげ みそ			にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし あおピーマン はくさいキムチ		あぶら さとう でんぶん	
	中華コーンスープ			たまご			とうもろこし たまねぎ ねぶかねぎ		15 14	
木	杏仁デザート			杏仁デザート			杏仁デザート		26 24	
									2.3 2.8	
10	りんごチップ入りロールパン			りんご			パン さとう		660 910	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	あしたカツ			ぎゅうにく ふたにく			たまねぎ ながねぎ		20 19	
	御殿場ハムと野菜のソテー			ハム			とうもろこし さやいんげん		あぶら	
金	シーフードチャウダー			ベーコン ほたて まぐろ えび ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう なまクリーム			たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ		36 34	
									2.7 3.7	
13	うどん			うどん			うどん		630 763	
	うどんつゆ			とりにく あぶらあげ なると			にんじん しいたけ ねぶかねぎ		あぶら でんぶん	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		17	16
	しらす入りかきあげ			しらす			たまねぎ にんじん		こむぎこ あぶら	
月	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	
	小魚入り芋けんぴ【中学校のみ】			かたくちいわし					35 33	
									2.7 3.3	
たべっぴーの静岡食べ物の旅【さくらごはん・静岡おでん】										
14	さくらごはん			さくらごはん			さくらごはん			
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		672	758
	静岡おでん			とりにく くるはんぺん がんも ちくわ うずらたまご こんぶ あおのり だし			にんじん だいこん こんにゃく		あぶら さといも さとう	
	野菜の塩だれ和え			野菜の塩だれ和え			もやし キャベツ にんじん		15 15	
火	みかんクリーム大福			みかんクリーム大福			みかんクリーム大福		27 26	
									3.0 4.2	

日 曜日	内容			栄養価		
	ごはん	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	小学校	中学校
15	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	653	795
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	白身魚のアーモンドフライ	ホキ		パンこ こむぎこ アーモンド こめこ あぶら	16	16
	パンネのソテー	ベーコン こなチーズ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ あおピーマン	オリーブゆ マカロニ		
	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 マッシュルーム こまつな	あぶら	39	37
水				2.6	3.0	
ごてんば米コン最優秀賞アレンジメニュー						
16	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	677	858
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	照り焼きハンバーグ	とりにく ふたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう でんぷん こま	16	15
	海藻サラダ	わかめ ふのり	キャベツ にんじん とうもろこし	ドレッシング		
木	切り干し大根のクリーム煮	ベーコン 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 きりほしだいこん はくさい	あぶら ルウ	30	27
				2.2	2.5	
ごてんばこめこの日						
17	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	650	815
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	太刀魚フライ / 中濃ソース	だちうお		こむぎこ パンこ あぶら	15	14
	つきこんにゃくの炒め煮	ふたにく	にんじん さやいんげん こんにゃく	あぶら さとう こまあぶら		
	青のりボール汁	あぶらあげ あおのりボール みそ	にんじん だいこん はくさい ねぶかねぎ		32	30
金				2.8	3.4	
ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)						
20	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	718	886
	ビーフカレー	ぎゅうにく 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 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
	ツナと野菜のソテー	まぐろ	にんじん キャベツ もやし	オリーブゆ		
	いちごゼリー			いちごゼリー	31	29
月				2.4	2.9	
ふじっぴーきゅうしょく						
21	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	620	772
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かつおと大豆の薬味ソース	かつお だいす	しょうが にんにく ねぶかねぎ	でんぷん あぶら さとう	19	18
	ベーコンともやしの炒め物	ベーコン	もやし チンゲンサイ しょうが	こまあぶら		
	レタスと卵の和風スープ	とうふ たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ レタス	でんぷん	27	24
火				2.0	2.5	
22	角型食パン			パン	658	828
	りんごジャム			りんごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	焼きソーセージ	ソーセージ				
	ごまドレサラダ		キャベツ とうもろこし にんじん	ドレッシング	38	38
水	ミネストローネ	とりにく 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 じゃがいも マカロニ	2.9	3.7
23	天皇誕生日					
24	メロンパン			パン メロンパンのきじ	665	872
	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	バジル パセリ	パンこ こむぎこ こめこ あぶら	19	18
	ココロソテー	ハム	えだまめ とうもろこし	あぶら		
	野菜スープ	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	あぶら	39	35
金				2.9	3.8	
27	ソフト麺			ソフトめん	731	858
	ミートソース	ふたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ	オリーブゆ ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	14
	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 ほうれんそう	オリーブゆ		
	チーズタルト			チーズタルト	36	33
月				2.8	3.3	
28	わかめごはん	わかめ		こめ	621	748
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	れんこんシュウマイ	ふたにく とりにく	たまねぎ れんこん しょうが	こむぎこ パンこ でんぷん さとう	16	17
	五目ビーフン	ハム	しょうが たまねぎ あおピーマン にんじん きくらげ	ビーフン こまあぶら		
	具たくさんピリ辛みそスープ	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん もやし はくさいキムチ ねぶかねぎ	あぶら	23	23
火				3.5	4.2	

※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。

※17日の「青のりボール汁」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、富士岡小156回、神山小155回、朝日小156回、東小155回、御殿場中155回、富士岡中156回、南中156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	2.5未満
830	13~20	20~30	2.0未満	2.5未満