



令和 5 年度 5 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	小学校	中学校	
1 月	ソフトめん			ソフトめん		656	780	
	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				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				14	14	
	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				
	豆乳プリン			とうにゅうプリン		32	30	
						24	2.9	
八十八夜 (はちじゅうはちや) こんだて								
2 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		668	844	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	黒はんぺんお茶フライ	くろはんぺん	りよくちや	でんぷん こむぎこ パンこ あぶら		18	17	
	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				
	親子煮	とりにく たまご こうやどうふ なると	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース	あぶら さとう でんぷん		31	28	
						2.2	2.7	
3 水	憲法記念日							
4 木	みどりの日							
5 金	こどもの日							
8 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		640	796	
	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 たまねぎ にんじん 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	
	コーンとほうれん草のソテー	ハム	とうもろこし キャベツ ほうれんそう	オリーブゆ		25	22	
	ミニピーチゼリー			ピーチゼリー		2.2	2.8	
9 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		618	803	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	かほちゃひき肉フライ	ぶたにく	かほちゃ たまねぎ	さとう でんぷん パンこ こむぎこ あぶら		12	12	
	にんじんしりしり	まくろ たまご	にんじん さやいんげん	あぶら でんぷん さとう		29	27	
	たまねぎのみそ汁	とうふ みそ	たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも		2.0	2.3	
10 月	黒糖入り角型食パン			パン こくとう		634	779	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ポロニアカツ	とりにく		じゃがいも こめこ でんぷん さとう あぶら		16	16	
	パンネのポロネーゼ	ぶたにく こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ	マカロニ オリーブゆ さとう		32	30	
	コンソメスープ	とりにく	キャベツ にんじん とうもろこし さやいんげん	じゃがいも あぶら		2.6	3.2	
11 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		582	755	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	パオズ	ぶたにく みそ	ながねぎ たまねぎ いら キャベツ しょうが	こむぎこ でんぷん こまあぶら さとう		18	18	
	チンジャオロースー	ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ ビーマン あかピーマン きピーマン	あぶら さとう でんぷん		26	23	
	うすら卵入りわかめスープ	なると うすらたまご どうふ わかめ	にんじん しいたけ	ねぎあぶら		2.2	2.7	
12 月	丸型横割りパン			パン		588	770	
	たらフライ	たら		パンこ こむぎこ でんぷん あぶら		18	18	
	タルタルソース			タルタルソース				
	ポイルキャベツ		キャベツ あかピーマン			37	33	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.2	4.3	
ラビオリのトマト煮	ウィンナー ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム セロリー さやいんげん にんにく トマト	あぶら こむぎこ パンこ					
15 月	中華めん			ちゅうかめん		608	749	
	塩ラーメンスープ	ぶたにく なると うすらたまご	にんじん キャベツ ねぶかねぎ	あぶら ねぎあぶら でんぷん				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				18	17	
	海鮮チヂミ	いか たこ	キャベツ いら	こむぎこ でんぷん こめこ あぶら てんかす		31	28	
	もやしの中華炒め	ハム	もやし チンゲンサイ にんじん	でんぷん こまあぶら		3.3	4.1	
16 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		638	827	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	キャベツメンチ	ぶたにく とりにく	キャベツ	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら さとう		14	13	
	つきこんにゃくの炒り煮	ぶたにく	にんじんこんにゃく さやいんげん	あぶら さとう こまあぶら		31	29	
	根っこ野菜のごまみそ汁	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん こぼろ ねぶかねぎ	あぶら さといも こま		2.2	2.8	
17 月	緑茶粉入り角型食パン			パン りよくちや		635	774	
	あん&マーガリン			あん&マーガリン				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				15	15	
	ハンバーグ バーベキューソース	ぶたにく とりにく	たまねぎ トマト にんにく りんご レモン しょうが	でんぷん さとう		37	35	
	マッシュポテト	ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ	じゃがいも バター		2.8	3.4	
キャベツのスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ						

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
18	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	609	754
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	鶏肉のすき焼き風煮	とりにく やきどうふ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぶかねぎ こんにゃく	あぶら さとう		
	塩だれキャベツ		キャベツ にんじん	ごまあぶら ごま	26	24
木	さくらんぼゼリー			さくらんぼゼリー	1.6	1.9
🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 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	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	582	730
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24	23
	あじの塩こうじ焼き	あじ		あぶら さとう		
	たけのこの土佐煮	ぶたにく かつおぶし	たけのこ にんじん こんにゃく	あぶら さとう	27	24
金	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも	2.8	3.4
22	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	652	838
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	さばのしょうが煮	さば	しょうが	みずあめ さとう		
	野菜のごま和え		こまつな にんじん キャベツ	ごま さとう	31	29
月	ピリ辛みそ汁	ぶたにく とうふ みそ	にんじん もやし ねぶかねぎ	さといも あぶら	2.7	3.4
23	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	606	763
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	たこメンチ	たら たこ あおのり	キャベツ べにしょうが	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら さとう		
	野沢菜炒め		のさわなづけ	ごま ごまあぶら	26	23
火	春野菜のうま煮	とりにく さつまあげ	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん こんにゃく	あぶら じゃがいも さとう	2.1	2.6
24	角型食パン			パン	620	742
	メイプルジャム			メイプルジャム	20	20
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		みずあめ さとう でんぷん		
	鶏肉のハーブ焼き	とりにく	バジル オレガノ	ドレッシング	31	29
水	イタリアンサラダ		キャベツ とうもろこし あかピーマン	オリーブゆ じゃがいも マカロニ	2.6	3.2
25	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	638	774
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	13
	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		
	はるさめスープ	とうふ わかめ	もやし しいたけ にんじん	はるさめ ねぎあぶら	22	20
木	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー	2.1	2.5
26	りんごチップ入りロールパン		りんご	パン さとう	617	832
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	鶏肉のコーンフレイクフライ	とりにく		コーンフレイク でんぷん あぶら		
	もやしのガーリックソテー	ハム	もやし こまつな きピーマン にんにく	あぶら でんぷん	30	27
金	グリーンピースポタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ グリーンピース	じゃがいも ルウ	2.1	3.0
29	うどん			うどん	620	705
	カレー南蛮汁	とりにく なると あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ ねぶかねぎ	あぶら ルウ	16	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひじき和え	ひじき	こまつな にんじん キャベツ しそのみ	さとう みずあめ あぶら	24	22
月	手づくり抹茶蒸しパン		まっちゃ	こむぎこ さとう チョコチップ	2.1	2.4
30	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	613	770
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	14
	あじフライ	あじ		パンこ こむぎこ あぶら		
	中濃ソース				25	23
切り干し大根の炒め煮	あぶらあげ こんぶ	きりほしだいこん にんじん さやいんげん	あぶら さとう			
火	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	じゃがいも	2.8	3.2
31	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	662	856
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	ボークシュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん こむぎこ さとう みずあめ		
	八宝菜	ぶたにく いか うすらたまご	しょうが にんじん もやし キャベツ たけのこ きくらげ たまねぎ	あぶら でんぷん	26	24
水	フルーツ杏仁		みかん パイン おとうろ	あんにとろろ	1.6	2.1

※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「じゃがいものみそ汁」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。

※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
食塩相当量(g)	しぼう(%)	20~30	20~30
		2.0未満	2.5未満

※4月までの給食実施回数：南小13回、富士岡小12回、神山小13回、朝日小13回、東小13回、御殿場中14回、富士岡中14回、南中14回