

令和6年度 3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
3月	中華めん			ちゅうかめん	586	729
	みそラーメンスープ	ぶたにく なんと みそ	にんにく しょうが にんじん はくさい とうもろこし ねぶかねぎ	あぶら でんぶん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	18
	焼きぎょうざ	ぶたにく とりにく だいすこ	キャベツ たまねぎ にら	こむぎこ あぶら ごまあぶら でんぶん もちごめこ さとう		
	もやし中華炒め	ハム	もやし にんじん チンゲンサイ	ごまあぶら でんぶん	28	26
					3.4	4.1
ひなまつりこんだて						
4月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	583	743
	五目ちらし寿司の具	まぐろあぶらづけ たまご	にんじん しいたけ たけのこ れんこん えだまめ	あぶら さとう でんぶん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	花型豆腐ハンバーグ	とりにく とうふ おから	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	さとう でんぶん あぶら		
	すまし汁	はんぺん とうふ	にんじん えのきたけ みつば		25	23
火	ひなあられ			ひなあられ	24	30
5月	山型食パン			パン	634	790
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	野菜コロッケ	だいすこ	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら でんぶん	17	16
	枝豆とコーンのソテー	ウインナー	あかピーマン えだまめ とうもろこし	あぶら		
	鶏肉のクリーム煮	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	ルウ あぶら	38	36
水					2.1	2.9
6月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	583	725
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉の韓国焼き	とりにく	にんにく		18	17
	春雨と野菜の中華炒め	ハム	にんじん もやし チンゲンサイ	ごまあぶら はるさめ		
	ワンタンスープ	やきぶた ぶたにく みそ	にんじん キャベツ ねぶかねぎ きくらげ たまねぎ しょうが	ねぎあぶら こむぎこ あぶら でんぶん さとう	29	26
木					2.3	2.7
卒業お祝いこんだて						
7月	赤飯 / ごま塩	あずき		もちごめ こめ / ごま	666	821
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	エビフライ	えび		パンこ こむぎこ あぶら でんぶん	17	16
	れんこんのきんぴら	ぶたにく	にんじん れんこん つきこんにやく さやいんげん	あぶら さとう ごま ごまあぶら		
	かきたま汁	とうふ たまご かまぼこ わかめ	たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ	でんぶん	28	25
金	お祝いケーキ			いちごのケーキ	2.1	2.6
10月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	587	766
	キムタクごはんの具	ぶたにく	はくさいキムチ たくあん	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	ボークシュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ みずあめ		
	中華スープ	うすらたまご わかめ	はくさい にんじん しいたけ チンゲンサイ	ねぎあぶら	30	27
月					3.6	4.3
11月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	640	791
	チキンカレー	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 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			15	15
	カリカリ大豆	だいす		でんぶん あぶら		
	いちごのムース			いちごのムース	29	26
火					2.1	2.6

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 もとになる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
12	角型食パン			パン	606	752
	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			16	16
	チーズオムレツ	たまご チーズ		あぶら さとう でんぷん こむぎこ	36	35
	パンネのソテー	ベーコン	にんにく にんじん キャベツ あおピーマン	オリーブゆ マカロニ	2.8	3.5
水	肉団子と野菜のスープ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん	あぶら パンこ さとう		
13	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	629	792
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばの竜田揚げ	さば	しょうが	あぶら でんぷん こめこ	17	16
	にんじんしりしり	まぐろあぶらづけ たまご	にんじん さやいんげん	あぶら	36	34
	具だくさんみそ汁	ぶたにく みそ	だいこん はくさい たまねぎ ねぶかねぎ	あぶら さといも	2.2	2.6
木						
14	背割りロールパン			パン	600	829
	ウィンナーのバーベキューソース	ウィンナー	にんにく りんご レモン	さとう でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			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	40	38
	ビーンズポタージュ	とりにく しろはなまめ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ パセリ	あぶら じゃがいも ルウ	2.4	3.4
金						
17	ソフトめん			ソフトめん	651	770
	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 パセリ	オリーブゆ あぶら ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	海藻サラダ	わかめ くきわかめ こんぶ あかとさかのり しろとさかのり まふのり	キャベツ にんじん		29	27
	手作りキャロットカップケーキ	ぎゅうにゅう	にんじん	あぶら さとう こむぎこ	2.7	3.3
月						
🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 ごてんばこめこの日 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌						
18	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	619	806
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たれメンチ	ぶたにく とりにく だいすこ	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう あぶら	17	16
	和風ソテー	さつまあげ	キャベツ もやし にんじん	あぶら	28	26
	ピリ辛みそ汁	とりにく とうふ みそ あぶらあげ	にんじん だいこん	さといも あぶら	2.9	3.4
火						

※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。

※18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。

※2月までの給食実施回数：南小173回、富士岡小174回、神山小174回、朝日小173回、東小173回、御殿場中173回、富士岡中173回、南中173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(g)	13~20	13~20
	しぼう(g)	20~30	20~30
	食塩相当量(g)	2.0未満	2.5未満

本年度の給食は、185回提供させていただきました。ご協力ありがとうございました。
新年度の給食は4月11日(金)からの予定です。

