令和 6 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	栄養価 中学校
	子 ど も の 日 こ ん だ て					
1	**ごてんぱコシヒカリごはん**			こめ	650	791
	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	20	19
	おかかたくあん	かつおぶし	たくあん	ごまあぶら		
	豚汁	ぶたにく　とうふ　みそ	にんじん　ごぼう　こんにゃく　だいこん　ねぶかねぎ	あぶら　さといも	18	16
水	かしわもち			かしわもち	2.8	3.2
	八 十 八 夜（はちじゅうはちや）こ ん だ て					
2	**ごてんぱコシヒカリごはん**			こめ	649	811
	ハヤシライスソース	ぶたにく　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 グリンピース	あぶら　ルウ　さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	アスパラのソテー	ベーコン	アスパラ　キャベツ　にんじん	オリーブゆ	15	14
	手作りお茶シュガーパイ		せんちゃ	パイシート　さとう	34	31
木					2.9	3.4
3 金			**憲 法 記 念 日**			
6 月			**振 替 休 日**			
7	**ごてんぱコシヒカリごはん**			こめ	575	817
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃひき肉フライ	ぶたにく	かぼちゃ　たまねぎ	さとう　でんぷん　パンこ こむぎこ　あぶら	13	12
	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		
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ　あぶらあげ　みそ　わかめ	たまねぎ　ねぶかねぎ		31	28
火					2	2.6
8	角型食パン			パン	654	783
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかのマリネ	いか	たまねぎ　パセリ	でんぷん　あぶら　さとう	20	20
	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	キャベツ　にんじん	オリーブゆ	32	31
水	ポトフ	とりにく　ウインナー	たまねぎ　にんじん　パセリ	あぶら　じゃがいも	3.7	4.4
9	**ごてんぱコシヒカリごはん**			こめ	631	784
	鶏たまそぼろ	とりにく　たまご	しょうが　えだまめ	あぶら　さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	のっぺい汁	ぶたにく	にんじん　だいこん　こまつな　しいたけ　ねぶかねぎ	あぶら　さといも　でんぷん	17	16
	フルーツのゼリー和え		みかん　パイナップル　おうとう	みかんゼリー	29	26
木					1.8	2
10	バターロール型パン			パン	564	738
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チーズオムレツ	たまご　チーズ		さとう　でんぷん　あぶら	19	18
	お茶と水かけ菜のパスタ	ベーコン	たまねぎ　マッシュルーム　みずかけな　せんちゃ	オリーブゆ　スパゲティ　さとう		
	ミネストローネ	とりにく　しろいんげんまめ	にんじん　たまねぎ　セロリー　トマト　にんにく	オリーブゆ　じゃがいも	31	29
金					3.2	4.1
13	ソフト麺			ソフトめん	690	814
	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　あぶら　ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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	14	14
	手作りレモンカップケーキ	ぎゅうにゅう	レモン	こむぎこ　さとう　あぶら	30	28
月					2.6	3.2
14	**ごてんぱコシヒカリごはん**			こめ	598	754
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏そぼろ入り厚焼き玉子	たまご　とりにく		あぶら　さとう　でんぷん	18	17
	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		
	大根のみそ汁	とうふ　あぶらあげ　みそ	だいこん　にんじん　こまつな		28	25
火					2.7	3.1
15	緑茶粉入り角型食パン		りょくちゃ	パン	618	740
	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				
	米粉のチキンカツ	とりにく		こめこ　じゃがいも　あぶら でんぷん　さとう	17	17
	フレンチサラダ		キャベツ　きゅうり　あかピーマン	ドレッシング	38	36
水	コーンチャウダー	とりにく　ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ　にんじん　とうもろこし　パセリ	あぶら　じゃがいも　ルウ	2.4	2.9
16	**ごてんぱコシヒカリごはん**			こめ	589	737
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじの南蛮漬け	あじ	にんにく　しょうが　はねぎ	でんぷん　あぶら　さとう	19	18
	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		
	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	ごまあぶら　さといも	26	23
木					2	2.3
17	**ごてんぱコシヒカリごはん**			こめ	655	815
	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				
	まめまめサラダ	だいず	キャベツ　とうもろこし　えだまめ	ごまドレッシング	15	14
	ニューサマーオレンジ		ニューサマーオレンジ		31	28
金					2.1	2.7

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	栄養価 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）					
20	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ	582	774
	ビビンバの具（肉炒め）	ぶたにく　みそ	しょうが　にんにく　はくさいキムチ	あぶら　さとう		
	ビビンバの具（ナムル）		もやし　ほうれんそう　にんじん	さとう　ごまあぶら　ごま	18	17
	ビビンバの具（錦糸玉子）	たまご		あぶら　さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			32	31
	わかめスープ	かまぼこ　とうふ　わかめ	にんじん　たまねぎ　ねぶかねぎ	ねぎあぶら		
月	ミニいちごレアチーズ　【中学のみ】			ミニいちごレアチーズ	2.5	2.9
	ごてんばこめこの日					
21	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ	627	770
	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　でんぷん　あぶら	16	15
	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	あぶら　さとう		
	じゃがいものみそ汁	とうふ　みそ	たまねぎ　ねぶかねぎ	じゃがいも	28	25
火	お茶プリン			おちゃプリン	1.8	2.2
22	山型食パン			パン	616	749
	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　でんぷん	18	18
	コールスローサラダ		キャベツ　とうもろこし　あかピーマン	ドレッシング		
	グリンピースポタージュ	ベーコン　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　グリンピース	じゃがいも　ルウ	37	35
水					2.9	3.5
23	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ	589	738
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鮭のマヨネーズパン粉焼き	さけ	たまねぎ　パセリ	パンこ　マヨネーズ	21	20
	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		
	野菜のみそ汁	とうふ　あぶらあげ　みそ	もやし　にんじん　こまつな		28	25
木					2.5	3.1
24	丸型横割りパン			パン	601	754
	ハンバーグケチャップソース	ぶたにく　とりにく	たまねぎ　トマト　にんにく　しょうが	さとう　でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	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		
	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　さやいんげん		35	33
金	アセロラミルクゼリー			アセロラゼリー とうにゅうゼリー	2.9	3.6
27	うどん			うどん	672	762
	肉うどんつゆ	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　しいたけ　ねぶかねぎ	あぶら　さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18
	野菜のさっぱり和え		キャベツ　もやし　にんじん　レモン			
	手作りお茶の和風ブラウニー	ぎゅうにゅう　あずき	せんちゃ	こむぎこ　さとう ホワイトチョコレート　みずあめ	32	30
月					2.7	3.2
28	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ	599	743
	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		19	18
	チャプチェ	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	ぶたにく　やきぶた	にんじん　キャベツ　ねぶかねぎ　たけのこ　きくらげ	あぶら　ワンタンのかわ	29	26
火					2.1	2.7
29	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ	613	764
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	豚肉と大豆のみそ和え	ぶたにく　だいず　みそ	しょうが	でんぷん　あぶら　さとう	18	17
	もやしのごま酢和え		もやし　にんじん　こまつな	さとう　ごまあぶら　ごま		
	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	32	29
水					2.1	2.4
30	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ	668	808
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじフライ	あじ		パンこ　こむぎこ　あぶら	17	16
	五目煮豆	だいず　とりにく　こんぶ	にんじん　ごぼう　こんにゃく　さやいんげん	あぶら　さとう		
	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	27	24
木	梅ゼリー			うめゼリー	2.1	2.7
31	背割りロールパン			パン	539	754
	カリーブルスト （ウインナーのカレーソース）	ウインナー		さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	18
	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　でんぷん		
	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　キャベツ　さやいんげん	あぶら　パンこ　さとう	44	41
金					2.8	4.3

※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。
※21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。**

毎月19日は ごてんば食育の日

基準量			
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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

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