


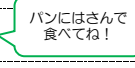


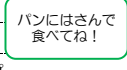


令和 8年度 5月分 学校給食予定献立表



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
八十八夜 (はちじゅうはちや) こんだて									
1	緑茶粉入りねじり型パン			りょくちや		パン		631	776
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	手作りお茶グラタン	とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ なまクリーム		たまねぎ にんじん マッシュルーム りょくちや		あぶら マカロニ ルウ バター パンこ		19	19
	イタリアンサラダ			キャベツ どうもろこし あかピーマン					
金	ウインナーとポテトのスープ	ウインナー しろいんげんまめ		キャベツ		じゃがいも あぶら		35	33
4	みどりの日								
5	こどもの日								
6	ふりかえ休日								
こどもの日 こんだて									
7	ごはん	ごはんをまぜて 食べてね!				こめ		579	725
	だけのご寿司の具		まぐろあぶらづけ		だけのこ にんじん しいたけ さやえんどう	あぶら さとう			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21	20
	鶏肉のパン粉焼き		とりにく		パセリ		マヨネーズ パンこ		
木	かぶとすまし汁		とうふ かまぼこ		にんじん えのきだけ みつば			30	27
8	りんごチップ入りロールパン【小学校】			りんご		パン さとう		598	720
	シナモン揚げパン【中学校】					パン きびざとう あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	15
	ポークビーンズ	ぶたにく だいす		にんじん たまねぎ トマト グリンピース		あぶら じゃがいも			
金	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー		キャベツ もやし		オリーブ油		29	35
	日向夏ゼリー					ひゅうがなつゼリー		24	27
11	うどん					うどん		643	737
	肉うどんつゆ		ぶたにく		たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	あぶら さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						20	21
	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			
月	手作りお茶蒸しパン			りょくちや		こむぎこ さとう あぶら でんぷん チョコチップ		28	27
								30	36
12	ごはん	ごはんのせて 食べてね!				こめ		596	758
	ガパオライスの具		とりにく ひきわりだいす		たまねぎ こまつな あかピーマン きピーマン パセリ にんにく	こまあぶら でんぷん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20	18
	焼きぎょうざ	小中 2個	ぶたにく とりにく だいすこ		キャベツ たまねぎ いら しょうが	こむぎこ でんぷん あぶら			
火	はるさめスープ	とうふ わかめ		にんじん もやし しいたけ		はるさめ ねぎあぶら		26	23
								1.9	24
13	角型食パン					パン		614	759
	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						18	18
	まぐろメンチカツ	まぐろ		たまねぎ しょうが		あぶら パンこ さとう こむぎこ でんぷん			
水	野菜のソテー			キャベツ どうもろこし あかピーマン		オリーブ油		31	30
	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		30	36
14	ごはん					こめ		588	733
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	かつおツナ入り厚焼き玉子	たまご かつお かつおぶし				あぶら でんぷん さとう		16	15
	じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく		にんじん たまねぎ しょうが れんこん グリンピース		あぶら じゃがいも さとう でんぷん			
木	キャベツのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		キャベツ にんじん ねぶかねぎ				28	25
								2.2	2.5
15	ごはん					こめ		632	792
	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 さとう ルウ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						14	14
	ツナと野菜のソテー	まぐろあぶらづけ		にんじん キャベツ もやし		オリーブ油			
金	三色ゼリー和え					りんごゼリー ももゼリー レモンゼリー		29	26
		ごはんを具をまぜて 食べてね!						2.5	2.9
18	ごはん					こめ		584	734
	ピビンパの具 (肉炒め)	ぶたにく みそ		にんにく しょうが はくさいキムチ		あぶら さとう			
	ピビンパの具 (ナムル)			もやし ほうれんそう にんじん		さとう こまあぶら こま		18	17
	ピビンパの具 (錦糸玉子)	たまご				あぶら でんぷん さとう			
月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						32	29
	わかめスープ	わかめ かまぼこ とうふ		ねぶかねぎ にんじん たまねぎ		ねぎあぶら		2.4	2.7

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)										
ごてんばごめこの日											
19 火	ごはん						こめ	620	771		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	黒はんぺんフライ		いわし たら たまご あおさ	たまねぎ しょうが			パンこ でんぷん あぶら さとう こむぎこ	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 だけのこ こんにゃく グリンピース			あぶら さとう じゃがいも				
	もやしのみそ汁		とうふ あぶらあげ みそ	もやし にんじん キャベツ				28	26		
								2.6	2.9		
20 水	黒糖入り角型食パン						パン こくとう	614	769		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ハンバーグバーベキューソース		とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが りんご レモン			さとう でんぷん	18	18		
	マカロニのソテー			にんにく にんじん キャベツ とうもろこし			オリーブゆ マカロニ				
	ミネストローネ		とりにく しろいげんまめ	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	29	28		
								2.9	3.6		
21 木	ごはん						こめ	596	741		
	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	21	20		
	野菜の塩だれ和え			もやし キャベツ にんじん			ごまあぶら ごま				
	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	24	21		
								2.2	2.6		
22 金	横割り丸型パン						パン	591	816		
	ポークコロッケ		ぶたにく	たまねぎ			じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ みずあめ でんぷん とうもろこし	14	13		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	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	39	36		
	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	2.0	2.7		
25 月	中華めん						ちゅうかめん	576	743		
	ジャージャーめんの具		ぶたにく みそ	にんにく しょうが だけのこ にんじん たまねぎ ねぶかねぎ			さとう でんぷん あぶら ねぎあぶら	20	20		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	肉シュウマイ		ぶたにく	たまねぎ しょうが			パンこ でんぷん さとう みずあめ こむぎこ	25	23		
	中華サラダ			もやし にんじん こまつな			ごまドレッシング	2.8	3.5		
26 火	ごはん						こめ	597	749		
	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		
	中濃ソース										
	ひじきの炒め煮		とりにく ちくわ ひじき	にんじん えだまめ			あぶら さとう	25	23		
			とうふ みそ	にんじん キャベツ ねぶかねぎ			さといも	2.8	3.3		
27 水	ごはん						こめ	681	841		
	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 にんじん たまねぎ グリンピース りんご			あぶら ルウ じゃがいも	14	14		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	枝豆とコーンのソテー		ウインナー	えだまめ あかピーマン とうもろこし			あぶら	28	26		
	ソーダゼリー						ソーダゼリー	2.3	3.0		
28 木	ごはん						こめ	567	728		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	揚げ出し豆腐の肉みそがけ		とうふ だいすこ とりにく みそ	しょうが はねぎ			でんぷん あぶら さとう	16	15		
	野菜サラダ			キャベツ にんじん とうもろこし							
	かきたま汁		とうふ たまご かまぼこ わかめ	たまねぎ			でんぷん	28	27		
								2.3	2.7		
29 金	背割りロールパン						パン	575	748		
	ウインナーのケチャップソースがけ		ウインナー				さとう	18	18		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	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	38	38		
	チキンと野菜のスープ		とりにく しろいげんまめ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし			あぶら	2.7	3.5		

※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「もやしのみそ汁」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。
 ※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11回、東小12回
 御殿場中14回、富士岡中14回、南中14回

☆魚には、骨があります。魚の骨に気をつけて、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、給食のレシピ集を掲載しています。
 また、御殿場市教育委員会のInstagram (@gtmb.edu) に給食の写真を投稿しています。ぜひご覧ください。



基準量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩相当量(g)
	650	13~20	20~30	2.0未満
	830	13~20	20~30	2.5未満