



# 令和 8年度 4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					
7	始業式・入学式								
8	給食なし								
9	給食なし								
10	黒糖入りロールパン				パン	こくとう	572	801	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	キャベツメンチカツ	ぶたにく とりにく	キャベツ		パンこ さとう あぶら こむぎこ とうもろこしこ でんぷん		17	16	
	パンネナポリタン	ウインナー こなチーズ	たまねぎ あおピーマン マッシュルーム トマト		マカロニ オリーブゆ				
	チキンと野菜のスープ	とりにく	もやし キャベツ にんじん さやいんげん		あぶら		35	32	
金						2.6	3.5		
13	中華めん				ちゅうかめん		652	831	
	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく やきぶた なると	キャベツ にんじん とうもろこし ねぶかねぎ		あぶら でんぷん ねぎあぶら				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	春巻き	ぶたにく だいすこ	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが		こむぎこ あぶら みずあめ でんぷん はるさめ さとう とうもろこしこ		17	17	
	ナムル		もやし にんじん こまつな		ごまドレッシング		33	32	
月						2.9	3.7		
14	ごはん				こめ		618	767	
	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		じゃがいも あぶら ルウ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	こまつな キャベツ とうもろこし にんじん		オリーブゆ 		15	14	
	豆乳プリン				とうにゅうプリン		26	23	
火						2.3	2.9		
15	角型食パン				パン		622	740	
	いちごジャム				いちごジャム				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	レモン風味のかじきカツ	くろかじき たまご	レモン		パンこ こむぎこ あぶら でんぷん		17	17	
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ		じゃがいも オリーブゆ		32	29	
水	ミネストローネ	とりにく しろいんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト パセリ		マカロニ オリーブゆ		2.7	3.1	
16	ごはん				こめ		612	756	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ		あぶら さとう ごまあぶら でんぷん		16	16	
	チャブチェ	ハム	にんじん もやし チンゲンサイ		ねぎあぶら はるさめ		25	23	
	ピーチゼリー				ピーチゼリー		2.1	2.5	
17	ごはん				こめ		595	751	
	ひじきごはんの具	とりにく ひじき	ごぼう にんじん えだまめ		あぶら さとう				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	厚焼き玉子	たまご			さとう あぶら でんぷん		18	17	
	春野菜の豚汁	ぶたにく とうふ みそ	にんじん キャベツ たまねぎ		じゃがいも あぶら		29	26	
金						2.4	2.8		
ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)									
入学・進級おいおいこんだて									
20	わかめごはん	わかめ			こめ		589	742	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	豆腐ハンバーグ	とりにく とうふ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが		パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぷん		16	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				
	さくらすまし汁	かまぼこ とうふ	えのき こまつな				27	25	
月	さくらゼリー				さくらんぼゼリー レモンゼリー		3.7	4.4	

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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
21	ごはん					こめ		615	774
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	さわらの中華あんかけ	さわら		たまねぎ きくらげ あおピーマン あかピーマン		でんぷん あぶら さとう ごまあぶら		18	17
	五目ビーフン	ハム		しょうが キャベツ こまつな にんじん		あぶら ビーフン ねぎあぶら		30	27
	ねぎ塩中華スープ	とりにく とうふ なた		もやし チンゲンサイ ねぎかねぎ		あぶら ねぎあぶら		2.0	2.6
22	角型食パン					パン		623	742
	チョコクリーム					チョコクリーム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						17	17
	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		28	27
	マカロニのクリーム煮	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース		マカロニ あぶら ルウ		2.2	2.7

**ごてんぼこめこの日**

23	ごはん					こめ		642	783
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ちくわの磯辺天ぷら	ちくわ あおさ				でんぷん あぶら こむぎこ		20	19
	野菜のおかか炒め	ハム かつおぶし		キャベツ もやし きピーマン あかピーマン こまつな		あぶら		30	27
	親子煮	とりにく たまご こうやとうふ なた		たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース		あぶら でんぷん さとう		2.6	3.1

24	りんごチップ入りロールパン			りんご		パン さとう		586	767
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう		かぼちゃ たまねぎ		じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら でんぷん		16	15
	海藻サラダ	わかめ くわかめ ごんぶ 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				33	30
	野菜スープ	とりにく		にんじん もやし とうもろこし たまねぎ こまつな		あぶら		2.2	3.0

27	ソフトめん					ソフトめん		640	770
	カレーソース	ぶたにく ひきわりだいす こなチーズ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース		あぶら さとう ルウ		18	18
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						30	28
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー		こまつな キャベツ とうもろこし		オリーブゆ		2.4	2.9
	ヨーグルト	ヨーグルト							

28	ごはん					こめ		622	774
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	鶏肉と大豆の揚げがらめ	とりにく だいす		しょうが		でんぷん あぶら さとう		19	18
	野菜の塩ダレあえ			もやし キャベツ にんじん		ごま ごまあぶら		31	28
	かきたま汁	とうふ たまご かまぼこ		えのき こまつな		でんぷん		1.8	2.3

**しょうわの日**

30	ごはん					こめ		675	818
	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		18	17
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						36	33
	鮭メンチ	さけ		たまねぎ キャベツ		パンこ あぶら こむぎこ でんぷん マヨネーズ さとう		2.6	2.9
	野菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		たまねぎ にんじん キャベツ こまつな					

※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「春野菜の豚汁」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。  
 ☆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 (@gymb.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(%)	しほう(%)	食塩相当量(g)
	650	13~20	13~20	2.0未満
	830	20~30	20~30	2.5未満



南学校給食センターでは、御殿場南小学校、富士岡小学校、神山小学校、朝日小学校、東小学校の小学校5校、御殿場中学校、富士岡中学校、南中学校の中学校3校の計8校を担当しています。  
 今年度も職員一同力をあわせ、安全でおいしい給食づくりを心がけていきます。どうぞよろしくお願いたします!

