








| 日曜日                 | こんだて<br>はかみかみメニューです!        | おもに体をつくる<br>もともになる食べ物              |     | おもに体の調子を整える<br>もともになる食べ物               |     | おもにエネルギーの<br>もともになる食べ物 |     | 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 |
| 1                   | ごはん                         | ごはん                                |     |  |     | こめ                     |     | 598 | 746 |
|                     | ぎゅうにゅう                      | ぎゅうにゅう                             |     |  |     |                        |     |     |     |
|                     | 焼きつくね                       | とりにく かつおぶし                         |     | キャベツ しょうが                              |     | さとう でんぷん               |     | 16  | 16  |
|                     | 肉じゃが                        | ぶたにく さつまあげ                         |     | にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース                 |     | じゃがいも さとう あぶら          |     | 28  | 25  |
|                     | いわしのつみれ汁                    | いわし たら とうふ みそ                      |     | だいこん にんじん ねぶかねぎ                        |     | でんぷん さとう あぶら           |     | 2.6 | 3.1 |
| 2                   | ごはん                         | ごはん                                |     |  |     | こめ                     |     | 574 | 723 |
|                     | ぎゅうにゅう                      | ぎゅうにゅう                             |     |  |     |                        |     |     |     |
|                     | あじの南蛮漬                      | あじ                                 |     | たまねぎ にんじん はねぎ しょうが                     |     | でんぷん さとう あぶら           |     | 18  | 18  |
|                     | 彩り和風ソテー                     | ハム かつおぶし                           |     | キャベツ きピーマン あかピーマン ほうれんそう               |     | あぶら                    |     | 28  | 25  |
|                     | 芋の子汁                        | とりにく とうふ あぶらあげ みそ                  |     | にんじん だいこん こんにゃく ねぶかねぎ                  |     | さといも あぶら               |     | 2.4 | 2.9 |
| 3                   | 黒糖入り角型食パン                   |                                    |     |  |     | パン こくとう                |     | 608 | 739 |
|                     | ぎゅうにゅう                      | ぎゅうにゅう                             |     |  |     |                        |     |     |     |
|                     | オムレツのきのこクリームソース             | たまご ぎゅうにゅう                         |     | しめじ マッシュルーム パセリ                        |     | ルウ さとう でんぷん あぶら        |     | 18  | 18  |
|                     | フレンチサラダ                     |                                    |     | キャベツ とうもろこし きゅうり                       |     | ドレッシング                 |     | 32  | 30  |
|                     | カレーポトフ                      | とりにく ワインナー                         |     | にんじん たまねぎ                              |     | じゃがいも あぶら              |     | 3.4 | 3.9 |
| 歯と口の健康週間 (6/4~6/10) |                             |                                    |     |  |     |                        |     |     |     |
| 4                   | ごはん                         | ごはん                                |     |  |     | こめ                     |     | 650 | 807 |
|                     | ぎゅうにゅう                      | ぎゅうにゅう                             |     |  |     |                        |     |     |     |
|                     | チキごぼう                       | とりにく                               |     | ごぼう                                    |     | でんぷん さとう あぶら           |     | 17  | 16  |
|                     | カラフルひじき炒め                   | ひじき ぶたにく                           |     | にんじん きピーマン あおピーマン はくさいキムチ              |     | はるさめ あぶら               |     | 32  | 29  |
|                     | 和風たまごスープ                    | たまご ベーコン とうふ なた                    |     | にんじん もやし しょうが                          |     | でんぷん あぶら               |     | 2.7 | 3.2 |
| 5                   | シナモン揚げパン 【小学校全学年】           | 小学校5・6年は揚げパンの他にりんごチップ入りロールパンが付きます。 |     |  |     | パン きびざとう あぶら           |     | 558 | 768 |
|                     | りんごチップ入りロールパン 【小学校5・6年&中学校】 |                                    |     | りんご                                    |     | パン さとう                 |     |     |     |
|                     | ぎゅうにゅう                      | ぎゅうにゅう                             |     |  |     |                        |     | 16  | 16  |
|                     | チリコンカン                      | しろいんげんまめ あかいんげんまめ ぶたにく             |     | にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ にんにく         |     | さとう あぶら                |     | 37  | 28  |
|                     | コールスローサラダ                   |                                    |     | キャベツ とうもろこし にんじん                       |     | ドレッシング                 |     | 1.8 | 2.7 |
| 8                   | ソフトめん                       |                                    |     |  |     | ソフトめん                  |     | 618 | 753 |
|                     | ミートソース                      | ぶたにく                               |     | たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース にんにく しょうが |     | オリーブゆ ルウ さとう あぶら       |     | 17  | 16  |
|                     | ぎゅうにゅう                      | ぎゅうにゅう                             |     |  |     |                        |     | 33  | 30  |
|                     | イタリアンサラダ                    |                                    |     | キャベツ にんじん あかピーマン                       |     | ドレッシング                 |     | 2.9 | 3.6 |
|                     | がけがけ大豆                      | だいず                                |     |  |     | でんぷん あぶら               |     |     |     |
| 9                   | ごはん                         | ごはん                                |     |  |     | こめ                     |     | 619 | 788 |
|                     | ぎゅうにゅう                      | ぎゅうにゅう                             |     |  |     |                        |     |     |     |
|                     | いかメンチカツ                     | いか                                 |     | キャベツ にんじん しょうが にんにく                    |     | パンこ こむぎこ でんぷん さとう あぶら  |     | 17  | 16  |
|                     | さんびらごぼう                     | とりにく                               |     | ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ                    |     | こまあぶら さとう              |     | 29  | 26  |
|                     | ピリ辛みそ汁                      | ぶたにく とうふ みそ                        |     | にんじん キャベツ ねぶかねぎ                        |     | さといも あぶら               |     | 2.3 | 3.0 |
| 給食なし                |                             |                                    |     |  |     |                        |     |     |     |
| 11                  | ごはん                         | ごはん                                |     |  |     | こめ                     |     | 600 | 749 |
|                     | チキンカレー                      | とりにく だっしふんにゅう                      |     | にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく                |     | じゃがいも ルウ あぶら           |     | 16  | 15  |
|                     | ぎゅうにゅう                      | ぎゅうにゅう                             |     |  |     |                        |     | 26  | 23  |
|                     | 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                  |     | 2.3 | 2.9 |
|                     | オレンジ                        |                                    |     | オレンジ                                   |     |                        |     |     |     |
| 12                  | ごはん                         | ごはん                                |     |  |     | こめ                     |     | 565 | 725 |
|                     | ぎゅうにゅう                      | ぎゅうにゅう                             |     |  |     |                        |     |     |     |
|                     | おろしハンバーグ                    | とりにく ぶたにく                          |     | たまねぎ トマト にんにく しょうが だいこん                |     | でんぷん さとう               |     | 16  | 15  |
|                     | ひじき和え                       | ひじき                                |     | こまつな キャベツ にんじん しそのみ キヌア                |     | さとう みずあめ あぶら           |     | 27  | 25  |
|                     | じゃがいものみそ汁                   | あぶらあげ わかめ みそ                       |     | たまねぎ                                   |     | じゃがいも                  |     | 2.1 | 2.7 |
| ふるさと給食週間 (15日~19日)  |                             |                                    |     |  |     |                        |     |     |     |
| 15                  | ごはん                         | ごはん                                |     |  |     | こめ                     |     | 646 | 792 |
|                     | 手作り水かけ菜ふりかけ                 | ちりめんじゃこ                            |     | みずかけなふりかけ ゆかりふりかけ                      |     | こま                     |     |     |     |
|                     | ぎゅうにゅう                      | ぎゅうにゅう                             |     |  |     |                        |     | 17  | 16  |
|                     | かつおとじゃがいものごまみそ和え            | かつお みそ                             |     |  |     | じゃがいも こま さとう でんぷん あぶら  |     | 30  | 27  |
|                     | リーフレタスのかきたま汁                | とうふ たまご                            |     | リーフレタス たまねぎ にんじん えのきだけ                 |     | でんぷん                   |     | 1.7 | 2.0 |

| 日<br>曜日   | こんだて<br> はかみかみメニューです！ |                               | おもに体をつくる<br>もともになる食べ物       |                                     | おもに体の調子を整える<br>もともになる食べ物           |            | おもにエネルギーの<br>もともになる食べ物 |     | 栄養価 |     |  |
|---|---|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------|------------------------|-----|-----|-----|--|
|   |   |                               |                             |                                     |                                    |            |                        |     | 小学校 | 中学校 |  |
| 16  | 火   | ごはんばこシシカリごはん                  |                             |                                     |                                    |            | こめ                     |     | 576 | 752 |  |
|   |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                      |                                     |                                    |            |                        |     |     |     |  |
|   |   | 野菜入り肉シュウマイ                    | とりにく ぶたにく                   | とんもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが        | パンこ でんぷん さとう こむぎこ みずあめ             |            |                        | 14  | 14  |     |  |
|   |   | チンゲンサイのソテー                    | ベーコン                        | とんもろこし にんじん もやし チンゲンサイ              | はるさめ あぶら                           |            |                        |     |     |     |  |
|   |   | ワンタンスープ                       | ぶたにく にぶた みそ                 | にんじん キャベツ ねぶかねぎ たけのこ きくらげ たまねぎ しょうが | こむぎこ でんぷん さとう あぶら                  |            |                        | 29  | 28  |     |  |
| 17  | 水   | 角型食パン                         |                             |                                     |                                    | パン         |                        | 644 | 776 |     |  |
| みかんジャム  |   |                               |                             |                                     | みかんジャム                             |            |                        |     |     |     |  |
| ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう  |                               |                             |                                     |                                    |            |                        |     |     |     |  |
| 肉団子のクリーム煮   | 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 グリンピース      | パンこ でんぷん さとう ルウ あぶら         |                                     |                                    | 14         | 14                     |     |     |     |  |
| お茶ポテト   |   | りょくちや                         | じゃがいも あぶら                   |                                     |                                    | 33         | 32                     |     |     |     |  |
| フルーツのさくらんぼゼリー和え   |   | みかん パイン                       | さくらんぼゼリー                    |                                     |                                    | 2.3        | 2.9                    |     |     |     |  |
| 18  | 木   | ごはんばこシシカリごはん                  |                             |                                     |                                    |            | こめ                     |     | 585 | 735 |  |
|   |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                      |                                     |                                    |            |                        |     |     |     |  |
|   |   | さばのねぎソースかけ                    | さば                          | ねぶかねぎ しょうが にんにく                     | でんぷん さとう ごまあぶら あぶら                 |            |                        | 18  | 17  |     |  |
|   |   | もやしの塩だれ和え                     |                             | もやし こまつな                            | ごま ごまあぶら                           |            |                        |     |     |     |  |
|   |   | ゴテンパボークの豚汁                    | 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                | じゃがいも あぶら                          |            |                        | 31  | 28  |     |  |
|   |   |                               |                             |                                     |                                    | 2.3        | 2.7                    |     |     |     |  |
|  ふしのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)  |   |                               |                             |                                     |                                    |            |                        |     |     |     |  |
| 19  | 金   | マーガリン入りねじり型パン                 |                             |                                     |                                    | パン マーガリン   |                        | 627 | 861 |     |  |
|   |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                      |                                     |                                    |            |                        |     |     |     |  |
|   |   | 鶏肉のハニーマスタード焼き                 | とりにく                        |                                     |                                    | マヨネーズ はちみつ |                        | 19  | 17  |     |  |
|   |   | 茶ノペーゼパスタ                      | ベーコン                        | たまねぎ マッシュルーム りょくちや                  | スパゲッティ オリーブゆ                       |            |                        |     |     |     |  |
|   |   | 大麦のミネストローネ                    | ウインナー しろいんげんまめ              | にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト             | じゃがいも おおむぎ オリーブゆ                   |            |                        | 40  | 38  |     |  |
| 22  | 月   | うどん                           |                             |                                     |                                    | うどん        |                        | 606 | 721 |     |  |
| カレー南蛮汁  | とりにく なると あぶらあげ  | たまねぎ にんじん しめじ ねぶかねぎ しょうが にんにく | ルフ あぶら                      |                                     |                                    |            |                        |     |     |     |  |
| ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう  |                               |                             |                                     |                                    |            |                        |     |     |     |  |
| キャベツとコーンの和え物  |   | こまつな キャベツ とんもろこし にんじん         | さとう あぶら                     |                                     |                                    | 16         | 16                     |     |     |     |  |
| 手作りりんごヨーグルト蒸しパン   | ヨーグルト ぎゅうにゅう  | りんご                           | こむぎこ さとう あぶら でんぷん           |                                     |                                    | 27         | 25                     |     |     |     |  |
|   |   |                               |                             |                                     |                                    | 2.2        | 2.5                    |     |     |     |  |
|  ごてんばごめこの日                      |   |                               |                             |                                     |                                    |            |                        |     |     |     |  |
| 23  | 火   | ごはんばこシシカリごはん                  |                             |                                     |                                    |            | こめ                     |     | 581 | 729 |  |
|   |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                      |                                     |                                    |            |                        |     |     |     |  |
|   |   | ヤンニョムチキン(韓国風から揚げ)             | とりにく                        | にんにく                                | でんぷん さとう みずあめ あぶら                  |            |                        | 18  | 17  |     |  |
|   |   | ナムル                           |                             | もやし こまつな にんじん                       | ごまドレッシング                           |            |                        |     |     |     |  |
|   |   | わかめスープ                        | わかめ かまぼこ とうふ                | にんじん たまねぎ たけのこ                      | ねぎあぶら                              |            |                        | 29  | 25  |     |  |
|   |   |                               |                             |                                     |                                    | 1.8        | 2.0                    |     |     |     |  |
| 24  | 水   | ごはんばこシシカリごはん                  |                             |                                     |                                    |            | こめ                     |     | 599 | 752 |  |
|   |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                      |                                     |                                    |            |                        |     |     |     |  |
|   |   | いわしの梅煮                        | いわし                         | うめ しそ                               | でんぷん さとう                           |            |                        | 17  | 16  |     |  |
|   |   | つきこんにゃくの炒め煮                   | ぶたにく                        | にんじん こんにゃく えだまめ                     | さとう ごまあぶら あぶら                      |            |                        |     |     |     |  |
|   |   | かぼちゃのみそ汁                      | とうふ あぶらあげ みそ                | かぼちゃ たまねぎ ねぶかねぎ                     |                                    |            |                        | 29  | 27  |     |  |
| レモンゼリー  |   |                               | レモンゼリー                      |                                     |                                    | 2.2        | 2.7                    |     |     |     |  |
| 25  | 木   | ごはんばこシシカリごはん                  |                             |                                     |                                    |            | こめ                     |     | 617 | 770 |  |
|   |   | 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 さとう あぶら                       |            |                        | 17  | 16  |     |  |
|   |   | 煮びたし                          | あぶらあげ かつおぶし                 | キャベツ こまつな にんじん                      |                                    |            |                        |     |     |     |  |
|   |   | 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           | さといも ごまあぶら                         |            |                        | 30  | 27  |     |  |
|   |   |                               |                             |                                     |                                    | 2.2        | 2.5                    |     |     |     |  |
| 26  | 金   | 横割り丸型パン                       |                             |                                     |                                    | パン         |                        | 569 | 787 |     |  |
|   |   | メンチカツ                         | ぶたにく                        | たまねぎ にんにく                           | パンこ こむぎこ こめこ でんぷん みずあめ さとう あぶら     |            |                        |     |     |     |  |
|   |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                      |                                     |                                    |            |                        |     |     |     |  |
|   |   | ツナと野菜のソテー                     | まぐろあぶらづけ                    | きピーマン あかピーマン キャベツ もやし               | オリーブゆ                              |            |                        | 16  | 15  |     |  |
|   |   | キャロットポタージュ                    | 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 パセリ                       | じゃがいも ルウ あぶら                       |            |                        | 39  | 36  |     |  |
|   |   |                               |                             |                                     |                                    | 2.6        | 3.6                    |     |     |     |  |
| 29  | 月   | ごはんばこシシカリごはん                  |                             |                                     |                                    |            | こめ                     |     | 659 | 852 |  |
|   |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                      |                                     |                                    |            |                        |     |     |     |  |
|   |   | 春巻き                           | ぶたにく だいずこ                   | 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 とんもろこし |            |                        | 15  | 14  |     |  |
|   |   | ホイコーロー                        | ぶたにく みそ                     | にんじん キャベツ あおピーマン にんにく しょうが          | さとう でんぷん あぶら                       |            |                        |     |     |     |  |
|   |   | 中華コーンスープ                      | たまご                         | とんもろこし たまねぎ ねぶかねぎ                   | でんぷん ごまあぶら                         |            |                        | 35  | 33  |     |  |
|   |   |                               |                             |                                     |                                    | 2.0        | 2.5                    |     |     |     |  |
| 30  | 火   | ごはんばこシシカリごはん                  |                             |                                     |                                    |            | こめ                     |     | 590 | 739 |  |
|   |   | もずく丼の具                        | ぶたにく もずく                    | たまねぎ にんじん あおピーマン とんもろこし しょうが        | でんぷん さとう あぶら                       |            |                        |     |     |     |  |
|   |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                      |                                     |                                    |            |                        |     |     |     |  |
|   |   | 野菜のごま酢和え                      |                             | もやし にんじん キャベツ                       | さとう ごま ごまあぶら                       |            |                        | 17  | 16  |     |  |
|   |   | 豆腐のみそ汁                        | とうふ あぶらあげ みそ                | たまねぎ ねぶかねぎ                          | じゃがいも                              |            |                        | 29  | 26  |     |  |
|   |   |                               |                             |                                     |                                    | 2.7        | 3.2                    |     |     |     |  |

※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「ゴテンパボークの豚汁」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。

※5月までの給食実施回数：南小29回、富士岡小28回、神山小30回、朝日小28回、東小28回、御殿場中27回、富士岡中28回、南中28回

※ごはんは、すべてごはんばこシシカリ100%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インスタグラム(@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(%) | 脂質(%) | 食塩相当量(g) |
|-----|-------------|----------|-------|----------|
|     | 650         | 13~20    | 13~20 | 2.0未満    |
|     | 830         | 20~30    | 20~30 | 2.5未満    |