



令和 8年度 9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
火	ごはんばこしひかりごはん			こめ	594	742
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそだれから揚げ	とりにく みそ	にんにく	でんぷん あぶら さとう	18	17
	キャベツのごま昆布和え	こんぶ	キャベツ にんじん	ごま	27	24
	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	2.1	2.4
水	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	604	741
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	オムレツのデミグラスソース	たまご	たまねぎ	さとう でんぷん あぶら バター	18	17
	夏野菜とパンネのソテー	ベーコン こなチーズ	にんにく スズキニ たまねぎ とうもろこし あかピーマン トマト	マカロニ オリーブゆ	33	31
	鶏団子と野菜のスープ	とりにく しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん キャベツ	あぶら パンこ さとう でんぷん	32	3.8
木	ごはんばこしひかりごはん			こめ	625	792
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんまのかば焼き	さんま		あぶら さとう みずあめ でんぷん ごま	15	14
	即席漬け		キャベツ きゅうり にんじん たくあん		32	29
	具だくさんみそ汁	とりにく とうふ みそ わかめ	にんじん たまねぎ	あぶら じゃがいも	2.7	3.1
「中」社会より 世界の料理 ～タイ王国(おうこく)～						
金	ごはんばこしひかりごはん			こめ	598	761
	カバオライスの具	とりにく ひきわりだいず	たまねぎ こまつな あかピーマン きピーマン パジル にんにく	ごまあぶら でんぷん	20	18
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26	24
	焼きぎょうざ	ぶたにく とりにく だいずこ	キャベツ たまねぎ いら	ごまぎこ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん もちごめこ みずあめ	2.1	2.7
	はるさめスープ	とうふ わかめ	にんじん もやし ししいたけ	はるさめ ねぎあぶら		
「中」社会より 世界の料理 ～中国(ちゅうこく)～						
月	ごはんばこしひかりごはん			こめ	636	789
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	酢豚	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ あおピーマン きピーマン	あぶら さとう でんぷん	15	15
	中華コーンスープ	たまご わかめ	たまねぎ とうもろこし	ごまあぶら でんぷん	29	26
	マンゴープリン			マンゴープリン	2.4	2.7
火	ごはんばこしひかりごはん			こめ	575	727
	ひじきそぼろごはんの具	とりにく ひきわりだいず ひじき	しょうが たけのこ ししいたけ あかピーマン あおピーマン	あぶら さとう	17	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29	26
	厚焼き玉子	たまご		さとう でんぷん あぶら	2.4	2.8
	根っこ野菜のごまみそ汁	とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう キャベツ ねぶかねぎ	ごま		
水	山型食パン			パン	591	728
	キャラメルクリーム			キャラメルクリーム	18	17
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			32	31
	ハンバーグの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	2.5	3.2
	イタリアンサラダ		キャベツ とうもろこし きゅうり	ドレッシング		
木	ごはんばこしひかりごはん			こめ	617	766
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	焼きさばのねぎソースがけ	さば	にんにく しょうが ねぶかねぎ	ごまあぶら さとう	13	17
	もやしの塩だれ和え		もやし こまつな にんじん	ごま ごまあぶら	31	28
	ピリ辛みそ汁	ぶたにく とうふ みそ わかめ	にんじん キャベツ	あぶら さといも	2.3	2.9
金	マスケットゼリー			マスケットゼリー		
	ねじり型パン			パン	582	721
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21	20
	焼きポロニアソーセージ	とりにく ぶたにく		でんぷん さとう	37	35
	ツナと野菜のソテー	まぐろあぶらづけ	もやし キャベツ にんじん	オリーブゆ	2.6	3.3
月	きのこポタージュ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ パセリ	あぶら じゃがいも ルウ		
	たべっピーの 本の世界へ ようこそ ～ 今月の本は「ごまっさんのスパゲティ」～					
	ソフトめん			ソフトめん	636	766
	スパゲティ・コン・トンノ	まぐろあぶらづけ 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 セロリー パセリ トマト	オリーブゆ さとう あぶら ルウ	17	17
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31	29
月	コロコロソテー	ウインナー	えだまめ とうもろこし あかピーマン	あぶら	3.1	3.7
	手作りかぼちゃパイ		かぼちゃ	パイシート さとう バター		

