



令和 7 年度

10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
1	角型食パン			パン	636	750
	りんごジャム			りんごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	18
	焼きポロニアソーセージ	とりにく ふたにく		でんぷん さとう	33	31
	ツナとキャベツのソテー	まぐろあぶらづけ	こまつな キャベツ にんじん	オリーブゆ	2.6	2.9
水	秋味シチュー	とりにく 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 しめじ マッシュルーム グリーンピース	さつまいも あぶら ルウ		
2	ごはん			こめ	598	765
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	ハンバーグのカレーソースがけ	とりにく ふたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが マッシュルーム	さとう でんぷん あぶら ルウ	28	26
	粉ふき芋		パセリ	じゃがいも	1.6	2.2
	白菜のスープ	とりにく	にんじん はくさい どうもろこし こまつな たまねぎ	あぶら		
木						
🍽️🍷🍷🍷🍷🍷🍷 十五夜（じゅうごや）こんだて 🍽️🍷🍷🍷🍷🍷🍷						
3	ごはん			こめ	660	811
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	鶏肉とねぎの甘辛炒め	とりにく	しょうが ねぶかねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう	25	23
	おかかたくあん	かつおぶし	たくあん	ごまあぶら	3.4	4.0
	芋の子汁	あぶらあげ とうふ みそ	にんじん だいこん こんにゃく こまつな	さといも ブルーベリーゼリー みかんゼリー		
金	十五夜ゼリー					
6	ごはん			こめ	630	772
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	豚肉と厚揚げのピリ辛炒め	ぶたにく あつあげ みそ	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし はくさいキムチ あおピーマン	あぶら さとう でんぷん	30	27
	ワンタンスープ	やきぶた ふたにく みそ	たまねぎ しょうが にんじん はくさい ねぶかねぎ たけのこ きくらげ	こむぎこ あぶら でんぷん さとう	2.5	2.8
	杏仁豆腐			あんにととうふ		
月						
7	ごはん			こめ	591	744
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	厚焼き玉子	たまご		さとう あぶら でんぷん	26	23
	筑前煮	とりにく ちくわ	にんじん ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう	2.3	2.7
	どさんこ汁	みそ	にんじん たまねぎ キャベツ どうもろこし	じゃがいも パター		
火						
8	角型食パン			パン	630	746
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17
	レモン風味のかじきカツ	かじき たまご	レモン	パンこ こむぎこ あぶら でんぷん	32	29
	パンネの豆乳クリームソース	ベーコン とうにゅう こなチーズ	たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ	マカロニ オリーブゆ ルウ	3.0	3.4
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	オリーブゆ		
9	ごはん			こめ	623	807
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	マーボー大根	ぶたにく ひきわりだいず とうふ みそ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ししいたけ だいこん ねぶかねぎ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	28	26
	コーンシュウマイ	とうふ たら	とうもろこし たまねぎ	でんぷん パンこ さとう こむぎこ みずあめ	2.7	3.3
	もやしの中華炒め	ハム	もやし にんじん チンゲンサイ	ごまあぶら でんぷん		
木						
🍽️🍷🍷🍷🍷🍷🍷 姉妹都市（しまいとし）チェンバースバーグのこんだて 🍽️🍷🍷🍷🍷🍷🍷						
10	ホットドッグ			パン	598	766
	・背割りロールパン					
	・ウインナーのケチャップソースがけ	ウインナー		さとう	17	17
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		じゃがいも パター	37	37
	マッシュポテト	なまクリーム ぎゅうにゅう	パセリ	あぶら	2.8	3.6
金	チキンスープ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ どうもろこし さやいんげん	グレープフルーツゼリー		
13月						
🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈 スポーツの日 🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈						
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	15	14
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24	22
	りっちゃんのサラダ	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし	さとう ドレッシング ピーチゼリー	2.4	3.0
	ピーチゼリー					
火						
15	ごはん			こめ	685	828
	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 でんぷん	17	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		じゃがいも こむぎこ さとう	34	31
	かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ	パンこ でんぷん あぶら	2.4	2.7
	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			
水						
16	ごはん			こめ	596	749
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	19
	焼きさばのねぎみそがけ	さば みそ	しょうが ねぶかねぎ	さとう でんぷん	30	27
	れんこんのきんぴら	とりにく さつまあげ	にんじん れんこん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう ごま ごまあぶら	2.1	2.7
	かきたま汁	とうふ たまご かまぼこ	たまねぎ こまつな	でんぷん		
木						

