



日曜日	こんだて	おもに体をつくる もともになる食べ物	おもに体の調子を整える もともになる食べ物	おもにエネルギーの もともになる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
3	ごはん			こめ	591	772
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	えびシュウマイ <small>中 2個</small>	えび たら	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう みずあめ こむぎこ	20	19
	豚キムチ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさいキムチ キャベツ にら	あぶら		
	豆腐の中華スープ	とりにく とうふ なた	もやし チンゲンサイ ねぶかねぎ	あぶら ねぎあぶら	29	27
月					2.8	3.4
<b>歯と口の健康週間 (6/4~6/10)</b>						
<b>カミカミこんだて</b>						
4	ごはん			こめ	641	798
	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 たまねぎ にんじん 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			17	16
	じゃこと大豆の揚げ煮	かたくちいわし だいず	えだまめ	あぶら さとう でんぷん	27	25
	メロン		メロン		2.2	2.9
火						
5	角型食パン			パン	612	750
	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			19	19
	ピザ風ハンバーグ	とりにく ぶたにく チーズ	マッシュルーム たまねぎ トマト バジル にんにく しょうが	さとう でんぷん あぶら	32	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	3.3
水	チキンと野菜のスープ	とりにく	にんじん とうもろこし たまねぎ さやいんげん	じゃがいも あぶら		
6	ごはん			こめ	628	786
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのしょうが焼き	さば	しょうが		17	16
	じゃがいものみそそば煮	ぶたにく さつまあげ みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく	じゃがいも あぶら さとう	33	31
	和風たまごスープ	とうふ たまご かまぼこ	たまねぎ こまつな	でんぷん	2.1	2.7
木						
7	メロンパン【小学校】			パン メロンパンのきじ	623	745
	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			14	14
	豚肉と豆の煮込み	ぶたにく しろいんげんまめ あかいんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ	あぶら さとう	36	36
	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	2.5
金	豆乳プリン			とうにゅうプリン		
10	中華めん			ちゅうかめん	653	774
	みそラーメンスープ	ぶたにく やきぶた なた みそ	にんじん キャベツ とうもろこし ねぶかねぎ にんにく しょうが	あぶら でんぷん バター	16	17
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			32	29
	ナムル		もやし にんじん こまつな	ごまドレッシング	2.4	3
	月	紫いものごま団子	たまご ぎゅうにゅう	さつまいも もちこ ごま でんぷん さとう みずあめ マーガリン あぶら		
11	ごはん			こめ	629	786
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナ入り厚焼きたまご	たまご かつお かつおぶし		さとう でんぷん あぶら	18	17
	ハムと野菜の炒め物	ハム	もやし キャベツ こまつな にんじん しょうが	ごまあぶら	30	27
	関東煮	とりにく がんもどき ちくわ こんにゃく	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう たまねぎ わんごん	あぶら さとういも さとう でんぷん	2.3	2.9
12	きゅうしょくなし					
水						
13	ごはん			こめ	607	766
	ルーロウファンの具	ぶたにく あつあげ	だけのこ ねぶかねぎ しょうが	さとう ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17
	焼きぎょうざ <small>中 2個</small>	とりにく ぶたにく だいずこ	キャベツ たまねぎ にら	あぶら ごまあぶら でんぷん もちこめこ こむぎこ さとう	29	27
	具たくさんピリ辛みそスープ	とりにく みそ	にんじん だいこん はくさいキムチ はくさい にら	あぶら	2.8	3.4
木						
14	ごはん			こめ	579	748
	ひじきごはんの具	ぶたにく 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			16	15
	かつおフライ	かつお	たまねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ あぶら でんぷん	30	28
	金	野菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん もやし こまつな	2.3	2.7
<b>ふるさと給食週間 (17日~21日)</b>						
17	ごはん			こめ	581	734
	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 あぶら さとう みずあめ	18	17
	野菜の塩ダレ和え		もやし キャベツ にんじん	ごま ごまあぶら	29	26
	わかめスープ	かまぼこ とうふ わかめ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	ねぎあぶら	1.7	2
月						

日 曜日	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	
	こんだて									小学校	中学校
18 火	ごてんばコシヒカリごはん						こめ			613	776
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう							
	揚げさばのねぎみそがけ			さば みそ			ねぶかねぎ しょうが			17	16
	煮びだし			あぶらあげ かつおぶし			キャベツ こまつな にんじん			34	31
19 水	ごてんばコシヒカリごはん						こめ			623	752
	いちごジャム						いちごジャム				
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						16	16
	鶏肉のマスタード焼き			とりにく			マヨネーズ			34	32
20 木	ごてんばコシヒカリごはん						こめ			613	753
	手作り水かけ菜ふりかけ			ちりめんじゃこ			みすかけなふりかけ ゆかり				
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						18	17
	すき焼き風煮			ふたにく たまご やきとうふ			たまねぎ にんじん はくさい ねぶかねぎ しらす			32	29
21 金	ごてんばコシヒカリごはん						こめ			608	743
	御殿場ハムバーガー						ハン			20	20
	丸型横割りパン						パン			33	31
	焼き御殿場ハム			ハム			たまねぎ			3.1	4.1
24 月	ごてんばコシヒカリごはん						こめ			633	741
	うどん						うどん			18	18
	うどんつゆ			とりにく			たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ しいたけ ねぶかねぎ			30	30
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						2.7	3.3
25 火	ごてんばコシヒカリごはん						こめ			625	781
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						19	18
	かつおと大豆の薬味ソース			かつお だいず			しょうが にんにく ねぶかねぎ			30	27
	ごまドレッシング			キャベツ とうもろこし にんじん			キャベツ とうもろこし にんじん			2.1	2.7
26 水	ごてんばコシヒカリごはん						こめ			631	777
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						16	16
	豚肉と厚揚げのピリ辛炒め			ふたにく 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 あおピーマン はくさいキムチ			31	28
	中華コーンスープ			たまご			とうもろこし たまねぎ ねぶかねぎ			2.4	2.5
27 木	ごてんばコシヒカリごはん						こめ			629	785
	タクソミート (タコライスの具)			ふたにく だいず			たまねぎ にんじん あおピーマン にんにく トマト			19	18
	塩もみキャベツ (タコライスの具)			ぎゅうにゅう			キャベツ			28	25
	コンソメスープ			ウインナー しろいんげんまめ			マッシュルーム とうもろこし こまつな			2.9	3.4
28 金	ごてんばコシヒカリごはん						こめ			605	816
	黒糖入りねじり型パン						パン こくとう			15	14
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						33	31
	ハムカツ			ふたにく だいず			にんにく きピーマン あおピーマン キャベツ			2.7	3.6

※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「揚げさばのねぎみそがけ」、25日の「具たくさんみそ汁」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。

※5月までの給食実施回数：南小31回、富士岡小32回、神山小33回、朝日小33回、東小31回、御殿場中35回、富士岡中31回、南中32回

※ごはんは、すべてごてんばコシヒカリ100%です。

☆魚には、骨があります。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、給食の写真を掲載しています。ぜひご覧ください。

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

