



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月	ごはんばコシヒカリごはん			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月	ごはんばコシヒカリごはん			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月	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月	ごはんばコシヒカリごはん			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月	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月	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
	紫いもごま団子	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月						
11月	ごはんばコシヒカリごはん			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 さといも さとう でんぷん	2.3	2.9
12月						
きゅうしょくなし						
13月	ごはんばコシヒカリごはん			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月	ごはんばコシヒカリごはん			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
	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
17月						
<b>ふるさと給食週間 (17日~21日)</b>						
17月	ごはんばコシヒカリごはん			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
リーフレタスのかきたま汁			とうふ たまご			たまねぎ えのきたけ リーフレタス			2	2.5	
🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 <b>ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)</b> 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸											
19 水	角型食パン						パン			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				
ミネストローネ			ベーコン 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 トマト パセリ			34	32	
フルーツのゼリー和え						りんご パイナップル おうとう			2.6	3.2	
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							
	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			18	17
野菜のおかか炒め			ハム かつおぶし			キャベツ もやし チンゲンサイ			32	29	
ごてんばこめこのムース						ごてんばこめこのムース			1.7	2.2	
21 金	御殿場ハムバーガー						パン			608	743
	・丸型横割りパン										
	・焼き御殿場ハム			ハム							
	・ツナマヨ			まぐろ			たまねぎ			20	20
・キャベツソテー						キャベツ とうもろこし あかピーマン					
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						33	31	
マカロニのカレークリーム煮			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			3.1	4.1	
24 月	うどん						うどん			633	741
	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				
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう							
	野菜コロッケ						にんじん たまねぎ とうもろこし さやいんげん			18	18
にんじんしりしり			まぐろ たまご			にんじん さやいんげん			30	30	
									2.7	3.3	
🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 <b>ごてんばこめこの日</b> 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸											
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							
	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			19	18
	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			30	27
具だくさんみそ汁			とうふ あぶらあげ みそ			もやし にんじん こまつな			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							
	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			16	16
	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			31	28
杏仁豆腐						あんにととうふ			2.4	2.5	
27 木	ごてんばコシヒカリごはん						こめ			629	785
	タコスミート(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				
	塩もみキャベツ(タコライスの具)						キャベツ			19	18
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう							
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			28	25	
									2.9	3.4	
28 金	黒糖入りねじり型パン						パン こくとう			605	816
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう							
	ハムカツ			ふたにく だいず			さとう せんぶん パンこ あぶら			15	14
	ツナとマカロニのソテー			まぐろあぶらづけ			にんにく きピーマン あおピーマン キャベツ				
かぼちゃのポターージュ			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 かぼちゃ パセリ			33	31	
									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「具だくさんみそ汁」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

