



令和4年度 7・8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 金	シナモン揚げパン 【富士岡小・神山小・東小】			パン あぶら きびさとう	615	825
	メロンパン【御殿場南小・朝日小・中学校】			パン メロンパンのきじ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	13
	イタリアンサラダ		キャベツ とうもろこし あかピーマン	ドレッシング		
	カレーポトフ	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも マカロニ	31	28
金	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー	2.0	2.9
4 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	639	791
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんにく しょうが	あぶら さとう でんぷん ねぎあぶら	15	15
	五目ビーフン	ハム	キャベツ あおピーマン にんじん しょうが	ビーフン ごまあぶら		
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー	23	21
月					2.4	2.6
5 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	611	765
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのゆずソースかけ	さば	ゆず	さとう でんぷん	19	18
	きんぴらごぼう	とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	ごまあぶら さとう		
	豆腐と油揚げのみそ汁	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ	じゃがいも	28	25
火					2.3	2.7
6 水	角型食パン			パン	632	754
	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				
	ミラノ風チキンカツ	とりにく こなチーズ	パセリ バジル	パンこ こむぎこ こめこ あぶら	19	18
	ベーコンと小松菜のソテー	ベーコン	こまつな キャベツ にんじん	オリーブゆ	33	32
水	ココロ野菜スープ	ウインナー しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ とうもろこし さやいんげん	あぶら	3.0	3.6
たなばたこんだて						
7 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	632	799
	ツナそぼろ	まぐろ たまご	にんじん しょうが グリンピース	あぶら さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	星型ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも でんぷん さとう あぶら	15	15
	七夕汁	とうふ かまぼこ	にんじん しいたけ オクラ		29	28
木	七夕ゼリー			たなばたゼリー	1.9	2.3
8 金	マーガリン入りねじり型パン			パン マーガリン さとう	628	899
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鮭メンチ	さけ	たまねぎ キャベツ	パンこ あぶら こむぎこ でんぷん マヨネーズ さとう	15	14
	野菜のさっぱり和え		キャベツ もやし にんじん レモン			
	ビーンズポタージュ	とりにく しろいんげんまめ しろはなまめ 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	あぶら じゃがいも ルウ	39	38
金					2.0	3.0
11 月	中華麺			ちゅうかめん	628	771
	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく やきぶた なるとう ずらたまご	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ねぶかねぎ	あぶら でんぷん ねぎあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	海鮮チヂミ	いか たこ	キャベツ いら	こむぎこ こめこ でんぷん あぶら てんかす	18	18
	中華サラダ		もやし にんじん こまつな	ドレッシング	30	28
月					3.2	3.7
12 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	599	751
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きびなごフライ	きびなご		パンこ こま こむぎこ あぶら	16	15
	じゃがいものそぼろ煮	とりにく さつまあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース	あぶら じゃがいも さとう		
	かきたま汁	かまぼこ たまご	もやし にんじん しいたけ こまつな	でんぷん	26	23
火					1.6	1.9
13 水	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	635	801
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉のハーブ焼き	とりにく	バジル オレガノ	さとう みずあめ でんぷん	19	19
	コールスローサラダ		キャベツ とうもろこし あかピーマン	ドレッシング		
	ラビオリのトマト煮	ウインナー ぶたにく こなチーズ	たまねぎ マッシュルーム セロリー トマト さやいんげん にんにく	ラビオリのかわ パンこ オリーブゆ	35	34
水					2.8	3.8

小・中 2尾

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
14 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	616	788
	キムタクごはんの具	ふたにく	はくさいキムチ たくあん	こまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	春巻き	ふたにく ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	はるさめ こむぎこ てんぷん さとう みずあめ あぶら		
	冬瓜の中華スープ	うすらたまご わかめ	とうがん にんじん しいたけ チンゲンサイ	ねぎあぶら	30	28
				3.3	3.9	
ごてんばこめこカレーの日						
15 金	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	536	631
	ごてんばこめこカレー	ふたにく	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	オリーブゆ じゃがいも ルウ		
	緑茶				11	11
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ とうもろこし さやいんげん	オリーブゆ	15	15
	富士山ゼリー			ぶじさんゼリー	1.9	2.3
18 月	海の日					
ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)						
ごてんばこめこの日						
19 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	621	767
	ひじきごはんの具	まぐろ ひじき	とうもろこし あかピーマン えだまめ	さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	富士山コロッケ	ふたにく とりにく	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ みずあめ てんぷん あぶら		
	ピリ辛みそ汁	とりにく とうふ みそ	にんじん もやし キャベツ ねぶかねぎ	あぶら	29	28
				2.2	2.7	
20 水	角型食パン			パン	617	777
	いちごジャム			いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	焼きソーセージ	ソーセージ			38	38
	マカロニサラダ		キャベツ あかピーマン とうもろこし	マカロニ オリーブゆ マヨネーズ ドレッシング	2.9	3.6
ベーコンと野菜のスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな	オリーブゆ じゃがいも			
21 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	641	859
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	揚げにらまんじゅう	ふたにく	キャベツ にら ながねぎ にんにく しょうが	あぶら こむぎこ さとう てんぷん	16	16
	豚肉ともやしの炒め物	ふたにく	もやし キャベツ あおピーマン ねぶかねぎ にんにく しょうが	こまあぶら さとう こま てんぷん	28	26
	中華コーンスープ	たまご	とうもろこし たまねぎ パセリ	てんぷん こまあぶら	2.2	2.7
夏休み						
8 / 30 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	611	755
	夏野菜カレー	とりにく だっしふんにゅう	なす にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト りんご にんにく しょうが	あぶら ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	12
	海藻サラダ	わかめ ぶりのり	キャベツ にんじん とうもろこし	ドレッシング	23	21
	ミニピーチゼリー			ミニピーチゼリー	2.3	2.7
8 / 31 水	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	587	768
	ルーロウファンの具	ふたにく あつあげ	たけのこ ねぶかねぎ しょうが	こまあぶら さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	えびシュウマイ	えび たら	たまねぎ	あぶら パンこ てんぷん さとう みずあめ こむぎこ		
	中華スープ	かまぼこ	にんじん しいたけ もやし キャベツ	ねぎあぶら	26	24
				2.1	2.6	

※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。

※19日の「ピリ辛みそ汁」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。

※6月までの給食実施回数：南小51回、富士岡小52回、神山小52回、朝日小52回、東小50回、御殿場中53回、富士岡中53回、南中51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