



令和 6 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 もとなる食へ物	おもに体の調子を整える もとなる食へ物	おもにエネルギーの もとなる食へ物	栄養価	
					小学校	中学校
1 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	600	755
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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	16	20
	筑前煮	とりにく ちくわ	にんじん こぼろ れんこん だけのこ こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう	29	27
	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	2.2	2.9
2 水	揚げパン【南小・朝日小】 角型食パン / チョコクリーム 【富士岡小・神山小・東小・中学校】			パン きびさとう あぶら	649	743
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉とマカロニのクリーム煮	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	あぶら マカロニ ルウ	15	16
	ベーコンとキャベツのソテー	ベーコン	こまつな キャベツ にんじん	オリーブゆ	32	27
	青りんごゼリー			あおりんごゼリー	2.0	2.8
3 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	591	755
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	焼きぎょうざ	とりにく ぶたにく だいすこ	キャベツ たまねぎ いら	こむぎこ ごまあぶら あぶら でんぷん さとう もちこめこ	19	18
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん キャベツ あおピーマン	あぶら さとう でんぷん	31	28
	豆腐のねぎ塩スープ	とりにく とうふ なんと	もやし チンゲンサイ ねぶかねぎ	あぶら ねぎあぶら	2.0	2.6
4 金	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	650	838
	かつおツナそぼろ	かつおあぶらづけ たまご	にんじん しいたけ だけのこ しょうが えだまめ	あぶら さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	13
	野菜クロック	だいすこ	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん	36	34
	キャベツのみそ汁	あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな		2.1	2.5
7 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	641	802
	ハヤシライスソース	ぶたにく なまクリーム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュ ルーム グリーンピース	あぶら ルウ さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー	キャベツ もやし あかピーマン ほうれんそう	オリーブゆ	33	30
	手作りりんごカスタードパイ		りんご	パイシート カスタードクリーム	2.6	3.1
8 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	609	757
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	厚焼き玉子	たまご		さとう あぶら でんぷん	18	17
	厚揚げと大根のそぼろ煮	とりにく あつあげ	にんじん だいこん はねぎ こんにゃく しょうが	さとう でんぷん あぶら	31	28
	白菜とえのきのみそ汁	あぶらあげ みそ	えのき にんじん はくさい こまつな		2.4	2.9
9 水	角型食パン			パン	634	798
	黒豆きなこクリーム			くろまめきなこクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	鮭メンチ	さけ	たまねぎ キャベツ	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら マヨネーズ さとう	39	38
	もやしのガーリックソテー	ハム	もやし こまつな きピーマン にんにく	あぶら でんぷん	2.6	3.2
かぼちゃのポタージュ	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	あぶら ルウ			
目の愛護（あいご）デー						
10 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	615	765
	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	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ ねぶかねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	17	16
	五目ビーフン	ハム	しょうが キャベツ あおピーマン にんじん	ビーフン ごまあぶら	24	22
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー	2.3	2.7
11 金	バターロール型パン			パン	574	766
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグきのこクリームソース	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト にんにく しょうが しめじ マッシュルーム パセリ	さとう ルウ でんぷん	20	19
	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	34	31
	ポテトのスープ	とりにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも あぶら	2.5	3.3
ス ポ ー ツ の 日						
15 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	597	742
	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		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	14
	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	25	22
	ミニピーチゼリー			ミニピーチゼリー	2.2	2.8
16 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	595	740
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかのチリソース	いか	しょうが にんにく パセリ ねぶかねぎ	あぶら さとう でんぷん	18	17
チャプチェ	ハム	にんじん もやし チンゲンサイ	ごまあぶら はるさめ			

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	
水	ワンタンスープ	やしぶた ぶたにく みそ	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ ねぶかねぎ きくらげ	こむぎこ あぶら でんぷん さとう ねぎあぶら	26	23	
	水				24	2.8	
17	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	683	825	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	黒はんぺんフライ	いわし たまご あおさ すけそうたら	たまねぎ しょうが	でんぷん あぶら さとう パンこ こむぎこ	19	18	
	野菜の塩ダレ和え		もやし キャベツ にんじん	こま こまあぶら	32	29	
木	親子煮	とりにく たまご こうやどうふ なると	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース	あぶら でんぷん さとう	2.6	3.1	
	背割りロールパン			パン	593	796	
18	富士宮焼きそば	ぶたにく あおさ いわしこ	キャベツ	やしそばめん あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	18	
	野菜スープ	とりにく	にんじん もやし たまねぎ こまつな	あぶら			
	ヨーグルト	ヨーグルト			30	27	
金					2.7	3.8	
ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)							
21	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	609	767	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばの竜田揚げ	さば	しょうが	でんぷん あぶら	18	17	
	塩肉じゃが	ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも あぶら さとう			
	なめこと大根のみそ汁	とうふ わかめ みそ	だいこん なめこ		31	28	
月					2.7	3.2	
ごてんばこめこの日							
22	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	610	748	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	静岡おでん	とりにく くらはんぺん がんもどき ちくわ こんにゃく あおのり さばこ にほしこ	にんじん だいこん こんにゃく こぼう れんこん たまねぎ	さといも あぶら さとう でんぷん	18	17	
	ごま和え		もやし ほうれんそう にんじん	こま さとう	26	24	
火	みかん		みかん		2.0	2.3	
23	角型食パン			パン	618	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			18	18	
	米粉のチキンカツ	とりにく		じゃがいも こめこ でんぷん さとう あぶら			
水	パンネボロナーゼ	ぶたにく こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ	マカロニ オリーブゆ さとう あぶら	32	31	
	ウイナーとキャベツのスープ	ウイナー	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん	あぶら	2.8	3.4	
24	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	581	731	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さわらのみそマヨ焼き	さわら みそ	えのき たまねぎ	マヨネーズ	21	20	
	カラフルひじき炒め	ぶたにく ひじき	にんじん ほうさいキムチ きピーマン あおピーマン	あぶら はるさめ	31	28	
木	和風汁	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん こまつな こぼう	あぶら	2.1	2.5	
25	ナン			ナン	625	887	
	ドライカレー	ぶたにく こなチーズ	にんにく にんじん たまねぎ りんご あおピーマン	あぶら ルウ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20	18	
	かみかみポテト	だいず かたくちいわし	えだまめ	さつまいも でんぷん あぶら さとう	33	29	
	白菜のスープ	とりにく	はくさい にんじん たまねぎ	あぶら	2.8	3.6	
28	中華麺			ちゅうかめん	689	812	
	ちゃんぽんスープ	ぶたにく やきぶた いか かまぼこ	にんにく しょうが にんじん きくらげ しいたけ キャベツ もやし たまねぎ	あぶら でんぷん こまあぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17	
	中華大根サラダ		だいこん にんじん とうもろこし きゅうり		28	26	
月	手作りマラーカオ	ぎゅうにゅう		こむぎこ あぶら さとう こくとう	3.6	4.1	
29	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	591	764	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	みそかつおフライ	かつお みそ	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	16	16	
	れんこんのきんぴら	とりにく	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 こま こまあぶら			
火	にらたま汁	かまぼこ たまご	もやし にんじん しいたけ にら	でんぷん	26	25	
					2.3	2.7	
たべっぴーの本の世界へようこそ！～今月の本は「おぼけのアッチとドラキュラスープ」～							
30	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	621	777	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かぼちゃ型の照り焼きハンバーグ		とりにく ぶたにく	たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく しょうが	さとう でんぷん こま	16	16
	マカロニサラダ		キャベツ にんじん 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			
水	ドラキュラスープ	ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ かぶ セロリー あかピーマン トマト	オリーブゆ さとう	34	32	
	ハロウィンデザート	～ハロウィンこんだて～		パンキンパバロア	2.9	3.5	
31	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	631	815	
	ガパオライスの具	とりにく	たまねぎ こまつな あかピーマン きピーマン バジル にんにく	こまあぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16	
	春巻き	ぶたにく だいすこ	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	こむぎこ みずあめ でんぷん はるさめ あぶら さとう			
木	フォースープ	ぶたにく	にんじん もやし キャベツ	あぶら こめこめん	32	30	
					1.7	2.4	
※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。					エネルギー(kcal)	650	830

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			
				基準量	たんぱく質(%) しほう(%) 食塩相当量(g)	小学校	中学校		

※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。

※1日の「焼きさばのねぎみそがけ」、4日の「キャベツのみそ汁」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。

※9月までの給食実施回数：南小85回、富士岡小86回、神山小86回、朝日小86回、東小85回、御殿場中87回、富士岡中84回、南中87回

※ごはんは、すべて**ごはんはコシヒカリ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。

