

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	
1	ごはん			こめ	582	757	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	パオズ	ふたにく みそ	ながねぎ キャベツ たまねぎ にら しょうが	こむぎこ でんぷん さとう こまあぶら	18	17	
	チンジャオロースー	ふたにく	にんにく しょうが たけのこ あおピーマン あかピーマン きピーマン	あぶら さとう でんぷん			
	中華コンスープ	たまご	とうもろこし たまねぎ ねぶかねぎ	こまあぶら でんぷん	24	21	
水					2.2	2.8	
2	ごはん			こめ	631	803	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグバーベキューソース	とりにく ふたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが りんご レモン	さとう でんぷん	16	16	
	こんぶの炒め煮	ふたにく こんぶ さつまあげ	にんじん しょうが	あぶら さとう			
	野菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん こまつな		30	28	
木					2.6	3.0	
3	メロンパン【小学校】			パン メロンパンのきじ	657	821	
	シナモン揚げパン【中学校】			パン あぶら きびざとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークビーンズ	ふたにく ベーコン だいず	にんじん たまねぎ グリンピース トマト	あぶら じゃがいも	15	15	
	ごまドレサラダ		キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり	ドレッシング	35	36	
金	ヨーグルト	ヨーグルト			2.0	2.6	
歯と口の健康週間 (6/4~6/10)							
カミカミこんだて							
6	ごはん			こめ	582	744	
	カミカミ丼の具	ふたにく かまぼこ くきわかめ	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく	さとう ごま あぶら	19	19	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あじのスタミナ焼き	あじ	りんご にんにく	さとう こまあぶら こま			
	貝たくさんみそ汁	とうふ みそ	にんじん だいこん はくさい ねぶかねぎ	さといも	23	20	
月					2.2	2.7	
7	ごはん			こめ	725	900	
	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 りんご たまねぎ グリンピース	あぶら じゃがいも ルウ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	じゃこと大豆の揚げ煮	にぼし だいず		でんぷん あぶら さとう	15	14	
	フルーツのゼリー和え		みかん パイン おうとう	ゼリー	26	24	
火					2.1	2.8	
8	給食なし						
9	ごはん			こめ	618	776	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
たこメンチ	たら たこ あおさ	キャベツ しょうが	でんぷん さとう パンこ こむぎこ あぶら	16	16		
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				
豆腐と油揚げのみそ汁	とうふ わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ	じゃがいも	27	24		
木					2.6	3.1	
10	りんごチップ入りロールパン			パン さとう りんご	616	825	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ツナマヨオムレツ	たまご まくろ		マヨネーズ さとう でんぷん あぶら	17	16	
	パンネのポロネーゼ	ふたにく 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			
	コンソメスープ	ウインナー	キャベツ にんじん とうもろこし さやいんげん	じゃがいも あぶら	36	32	
金					2.9	3.6	
13	中華麺			ちゅうかめん	682	807	
	塩ラーメンスープ	ふたにく なんと うすらたまご	にんじん キャベツ ねぶかねぎ	あぶら ねぎあぶら でんぷん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16	
	中華サラダ		もやし にんじん こまつな	ドレッシング	31	28	
	マーラーカオ			マーラーカオ	3.0	3.8	
月							
14	ごはん			こめ	693	877	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かつおチーズフライ	かつお チーズ		パンこ こむぎこ あぶら	19	18	
	チンゲンサイのソテー	ハム かつおぶし	キャベツ きピーマン チンゲンサイ	あぶら			
	親子煮	とりにく たまご こうやとうふ なんと	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	31	29	
火					2.0	2.6	
15	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	657	801	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ さとう でんぷん	14	14	
	ウインナーとうすら卵のカレーソテー	ウインナー うすらたまご	あかピーマン あおピーマン	あぶら			
	トマトとレタスのスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ トマト レタス		39	37	
水					3.1	3.7	
16	ごはん			こめ	593	748	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いわしの梅煮	いわし	うめほし にんにく しょうが	さとう でんぷん	16	16	
	即席漬け		キャベツ きゅうり にんじん たくあん				
	根っこ野菜のごまキムチ汁	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ はくさいキムチ	あぶら さといも こま	26	24	
木					2.6	3.1	

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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
17 金	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		638	788
	ハヤシライスソース	ぶたにく		にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご グリンピース		あぶら さとう ルウ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						14	14
	ツナと野菜のソテー	まぐろ		きピーマン あかピーマン キャベツ もやし		オリーブゆ		28	25
	あじさいゼリー					あじさいゼリー		2.3	2.6

**ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)**

**ふるさと給食週間(20日~24日)**

20 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		628	779
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	さばの三ヶ日みかん煮	さば		みかん		さとう		15	15
	もやしの塩だれ和え			もやし こまつな		こま こまあぶら			
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ		あぶら じゃがいも		34	31
								1.3	1.7

21 火	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		595	739
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	鶏肉の香味焼き	とりにく		ねぶかねぎ にんにく		でんぷん さとう		17	16
	ほうれん草の和風ソテー	かつおぶし		ほうれんそう キャベツ とうもろこし あかピーマン		バター			
	和風たまごスープ	ベーコン とうふ なたと たまご わかめ		しょうが にんじん もやし		あぶら でんぷん		30	28
								2.7	3.1

22 水	角型食パン					パン		601	732
	県産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						15	15
	みしまコロッケ	ぶたにく		たまねぎ		じゃがいも パンこ あぶら さとう こむぎこ でんぷん			
	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		32	30
大麦のミネストローネ	とりにく		にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト さやいんげん パセリ		オリーブゆ じゃがいも おおむぎ		2.7	3.4	

**ごてんばこめこの日**

23 木	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		672	815
	手作りみずかけなぶりかけ	ちりめんじゃこ		みずかけなぶりかけ ゆかり		こま			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	すき焼き風煮	ぶたにく やきどうふ たまご		たまねぎ にんじん はくさい しめじ こんにゃく ねぶかねぎ		あぶら さとう でんぷん		16	15
	ひじき和え	ひじき		こまつな キャベツ にんじん しそのみ		さとう みずあめ あぶら		31	28
ごてんばこめこのムース					ごてんばこめこのムース		2.0	2.3	

24 金	御殿場ハムバーガー								
	・丸型横割りパン					パン		573	754
	・焼き御殿場ハム	ハム							
	・ツナマヨ	まぐろ		たまねぎ		マヨネーズ		19	18
	・野菜のソテー			キャベツ とうもろこし あかピーマン				38	34
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
肉団子のクリーム煮	にくだんご ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース		じゃがいも ルウ あぶら		2.7	3.9	

27 月	ソフト麺					ソフトめん		618	742
	ミートソース	ぶたにく		にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース		オリーブゆ ルウ		14	14
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	フレンチサラダ			キャベツ とうもろこし あかピーマン		ドレッシング		28	26
	さくらんぼゼリー					さくらんぼゼリー		2.5	3.0

28 火	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		630	783
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	鮭と大豆の薬味ソース和え	さけ だいず		にんにく しょうが ねぶかねぎ		でんぷん あぶら さとう		20	19
	切り干し大根の炒め煮	あぶらあげ こんぶ		だいこん さやいんげん にんじん		さとう あぶら		26	23
	たまねぎのみそ汁	とうふ みそ		たまねぎ にんじん こまつな		じゃがいも		2.7	3.1

29 水	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		614	768
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	野菜入り厚焼き玉子	たまご		にんじん ほうれんそう しいたけ		さとう あぶら でんぷん		15	14
	ごま和え			もやし ほうれんそう にんじん		こま さとう		26	23
	すいとん汁	とりにく あぶらあげ みそ		にんじん だいこん はくさい こまつな		あぶら すいとん		2.3	2.6

30 木	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		606	761
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	棒ぎょうざ	ぶたにく だいず		キャベツ なら にんにく しょうが		さとう あぶら こむぎこ でんぷん		13	13
	チャプチェ	ハム		にんじん もやし チンゲンサイ		こまあぶら はるさめ			
	うすら卵入りわかめスープ	うすらたまご わかめ なたと		にんじん しいたけ だけのこ ねぶかねぎ		ねぎあぶら		30	28
								2.0	2.3

※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。

※20日の「豚汁」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30回、富士岡小31回、神山小31回、朝日小32回、東小29回、御殿場中32回、富士岡中32回、南中30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)	
	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