



# 令和 6 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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
1 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						616	776
	さばのゆずソースがけ	さば	ゆず			さとう てんぷん		14	18
	切り干し大根の炒め煮	こんぶ あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん さやいんげん			あぶら さとう		34	31
	夏野菜みそ汁	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ なす かぼちゃ とうがん オクラ			あぶら		2.7	3.2
2 火	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						630	781
	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 たけのこ ねぶかねぎ			あぶら さとう ごまあぶら てんぷん		17	16
	五目ビーフン	ハム	しょうが キャベツ にんじん あおピーマン			ごまあぶら ビーフン		27	24
	マンゴープリン					マンゴープリン		2.3	2.7
3 水	角型食パン					パン			
	メイプルジャム					メイプルジャム		599	759
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						18	18
	鮭メンチ	さけ	たまねぎ キャベツ			ごむぎこ てんぷん さとう マヨネーズ あぶら パンこ		35	35
	枝豆とコーンのソテー	ウィンナー	あかピーマン えだまめ とうもろこし			あぶら		2.6	3.4
4 木	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						604	756
	大豆とお肉のから揚げ	だいず とりにく	しょうが			あぶら てんぷん さとう		19	18
	野菜のさっぱり和え		キャベツ もやし にんじん レモン					30	27
	豆腐と大根のみそ汁	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん ねぶかねぎ					2.2	2.7
<b>た な ほ た こ ん だ て</b>									
5 金	りんごチップ入りロールパン					パン りんご さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						566	848
	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 てんぷん さとう あぶら パター		18	18
	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	こまつな キャベツ にんじん			オリーブゆ		32	32
	カレースープ	とりにく しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ さやいんげん			あぶら じゃがいも		2.6	3.6
8 月	中華めん					ちゅうかめん			
	塩ラーメンスープ	ぶたにく なると 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 てんぷん		636	785
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	18
	いかチヂミ	いか	キャベツ にら			ごむぎこ こめこ さとう あぶら		28	29
	中華サラダ		もやし にんじん こまつな			ごまドレッシング		3.7	4.8
9 火	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						609	766
	あじフライ	あじ				パンこ ごむぎこ あぶら		17	16
	中濃ソース							27	25
	カラフルひじき炒め	とりにく ひじき	にんじん はくさいキムチ きピーマン あおピーマン			あぶら はるさめ		3.1	3.4
10 水	みそちゃんこ汁	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん キャベツ こまつな			あぶら			
	角型食パン					パン			
	キャラメルクリーム					キャラメルクリーム		606	732
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						18	17
	かぼちゃオムレツ	たまご とりにく	かぼちゃ			てんぷん あぶら さとう		33	32
11 木	パンネのソテー	ベーコン	にんにく あかピーマン あおピーマン キャベツ			オリーブゆ マカロニ		3	3.4
	肉団子と野菜のスープ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん			あぶら パンこ さとう			
	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	ツナそぼろ	まぐろあぶらづけ たまご	にんじん しいたけ えだまめ しょうが たけのこ			あぶら さとう		620	809
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	15
ちくわ磯辺天ぷら	すけそうたら ぐち アオサ				てんぷん さとう あぶら ごむぎこ		35	33	
野菜たくさんみそ汁	あぶらあげ みそ	キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ					2.5	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
<b>ごてんばごめこカレーの日</b>									
12	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		523	667
	ごてんばごめこカレー	ぶたにく		にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース		オリーブゆ じゃがいも あぶら ごめコルウ			
	緑茶							12	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			
	富士山ゼリー					ソーダゼリー		16	15
金								1.9	2.4
<b>うみのひ</b>									
16	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		660	842
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	揚げぎょうざ	ぶたにく		キャベツ いら たまねぎ しょうが		でんぷん ごまあぶら さとう ごむぎこ あぶら		15	14
	八宝菜	ぶたにく いか うすらたまご		にんじん たまねぎ もやし キャベツ たけのこ きくらげ しょうが		あぶら でんぷん		30	28
	フルーツ杏仁			りんご パイン おうとう		あんにとらふ		1.6	1.9
火									
<b>たべっぴーの本の世界へようこそ ~ 今月の本は「リトルマーメイド」~</b>									
17	角型食パン					パン		643	774
	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						21	21
	鶏肉のハーフ焼き	とりにく		バジル オレガノ		みずあめ さとう でんぷん			
	魚介のペペロンチーノ	まぐろあぶらづけ いか		にんにく たまねぎ キャベツ こまつな		オリーブゆ スパゲッティ		36	33
ミネストローネ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ		にんじん たまねぎ セロリー トマト にんにく		オリーブゆ じゃがいも		2.7	3.3	
<b>ごてんばごめこの日 ~ R5 ごてんば米コン最優秀賞作品「なすと蒨草(ほうれんそう)の肉味噌 丼 ~</b>									
18	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		637	788
	なすとほうれん草の肉味噌丼	ぶたにく みそ		なす ほうれんそう しょうが にんにく はねぎ		ごまあぶら さとう でんぷん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						17	16
	春雨スープ	かまぼこ とうふ		にんじん しいたけ もやし ねぶかねぎ		はるさめ ねぎあぶら			
	ライチゼリー					ライチゼリー		27	24
木								3.3	3.7
<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	背割りロールパン					ロールパン		582	805
	焼きソーセージ	ソーセージ		にんにく りんご レモン		さとう でんぷん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						19	18
	ハムと小松菜のソテー	ハム		こまつな キャベツ あかピーマン		オリーブゆ			
	コーンチャウダー	とりにく 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 とうもろこし パセリ		あぶら じゃがいも ルウ		40	38
金								3	4.1
22	ソフトめん					ソフトめん		678	802
	ミートソース	ぶたにく		にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース トマト		オリーブゆ ルフ あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						14	14
	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			
	レモンカスターダルト					レモンカスターダルト		32	30
月								2.5	3
<b>なつやすみ</b>									
8/29	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			755
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	手作り春巻き	ぶたにく		たまねぎ にんじん はねぎ たけのこ しいたけ		はるさめ でんぷん ごむぎこ はるまきかわ あぶら			12
	ナムル			もやし にんじん こまつな		ごまドレッシング			
	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		でんぷん ごまあぶら		26	26
木									
8/30	ナン					ナン		609	865
	夏野菜のドライカレー	ぶたにく こなチーズ		なす かぼちゃ トマト にんじん たまねぎ にんにく りんご あかピーマン		あぶら ルフ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						17	16
	フライド磯ボテト	あおりの				じゃがいも あぶら			
	チキンと野菜のスープ	とりにく		にんじん とうもろこし キャベツ さやいんげん		あぶら		37	32
金								2.6	3.4

※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。

※上記の食品以外にも使用場合があります。

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。

※7月18日の「なすとほうれん草の肉味噌丼」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。

※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(%)	しぼう(%)	食塩相当量(g)
	650	13~20	20~30	2.0未満
	830	13~20	20~30	2.5未満

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