



# 令和5年度 4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		
6 木	<b>始業式・入学式</b>							
7 金	<b>給食なし</b>							
10 月	<b>給食なし</b>							
11 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	695	859		
	チキンカレー	とりにく だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが 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			14	14		
	枝豆とコーンのソテー	ウインナー	えだまめ とうもろこし あかピーマン	あぶら				
	りんごゼリー			りんごゼリー	26	24		
					2.4	2.9		
12 水	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	607	742		
	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	パンこ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら でんぷん	14	14		
	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	さやいんげん キャベツ にんじん	オリーブゆ				
	チキンとポテトのスープ	とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	あぶら じゃがいも	33	31		
					2.1	2.7		
13 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	641	827		
	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			15	14		
	ごぼうメンチカツ	とりにく ぶたにく だいすこ	ごぼう たまねぎ にんじん	パンこ でんぷん さとう あぶら				
	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		32	30		
					2.2	2.5		
14 金	りんごチップ入りロールパン		りんご	パン さとう	608	851		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	焼きソーセージ	ソーセージ						
	マカロニのソテー	ベーコン	あかピーマン あおピーマン キャベツ にんにく	オリーブゆ マカロニ	17	16		
	ミネストローネ	とりにく しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ セロリー さやいんげん トマト にんにく	オリーブゆ じゃがいも	37	35		
					2.7	3.6		
17 月	中華麺			ちゅうかめん	614	771		
	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく やきぶた なた	キャベツ にんじん とうもろこし ねぎあぶら	あぶら でんぷん ねぎあぶら				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17		
	春巻き	ぶたにく 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 あぶら でんぷん さとう みずあめ				
	もやし中華炒め	ハム	もやし にんじん チンゲンサイ	こまあぶら でんぷん	28	27		
					3.2	3.8		
<b>入学・進級お祝いこんだて</b>								
18 火	赤飯 / ごま塩	あずき		もちごめ こめ / ごま	630	769		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	焼きつくね	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが	でんぷん さとう	14	13		
	五目きんぴら	ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	こまあぶら さとう				
	さくらすまし汁	とうふ かまぼこ	たけのこ しいたけ みつば		30	27		
	お祝いクレープ			お祝いクレープ	1.9	2.2		
<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	668	809		
	みかんジャム			みかんジャム				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ホキのバジルフライ	ホキ	バジル	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	17	17		
	ウインナーとキャベツのソテー	ウインナー	キャベツ もやし ほうれんそう	オリーブゆ	33	32		
	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	2.8	3.3		

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
20 木	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	651	796
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	麻婆豆腐	ふたにく 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	14
	チャプチェ	ハム	にんじん もやし こまつな	こまあぶら はるさめ	29	26
	お米のムース			おこめのムース	24	25
<b>ごてんぼごめこの日</b>						
21 金	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	601	793
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鮭メンチ	さけ	キャベツ たまねぎ	あぶら マヨネーズ パンこ こむぎこ でんぷん さとう	15	14
	ひじきの炒め煮	ひじき だいす ちくわ	にんじん えだまめ	さとう		
	豚汁 	ふたにく とうふ みそ	にんじん だいこん はくさい ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	あぶら じゃがいも	27	26
金				24	29	
24 月	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	617	796
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそ煮	さば みそ		さとう でんぷん	17	16
	海藻サラダ	わかめ ぶりの	キャベツ にんじん とうもろこし	ドレッシング	31	29
	和風汁	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん こんにゃく	あぶら	20	24
25 火	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	644	834
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	れんこんのはさみ揚げ	とりにく	れんこん たまねぎ しいたけ	あぶら パンこ でんぷん こむぎこ	15	14
	野沢菜炒め		のざわなづけ	こまあぶら ごま		
	関東煮	とりにく こんぶ がんも うずらたまご ちくわ	だいこん にんじん こんにゃく	あぶら さといも さとう	30	28
火				26	31	
26 水	角型食パン			パン	623	746
	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			21	20
	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	33	31
	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	オリーブ油	28	33
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 パセリ	あぶら じゃがいも	2.8	3.3
27 木	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	621	810
	肉丼の具	ふたにく	にんじん たまねぎ ごぼう しめじ こんにゃく	あぶら さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	ちくわ磯辺天ぷら	ちくわ あおさ		こむぎこ でんぷん あぶら さとう	30	29
	もやしのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	もやし にんじん こまつな		2.5	3.1
28 金	マーガリン入りねじり型パン			パン マーガリン さとう	606	829
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	ふたにく だいす	にんじん たまねぎ トマト グリンピース	あぶら じゃがいも ルウ	14	13
	ごまドレサラダ		キャベツ とうもろこし にんじん	ドレッシング	37	36
	みかんゼリー			みかんゼリー	1.9	2.7

※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。

※21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。

※ごはんは、すべてごてんぼコシヒカリ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

### お知らせ

南学校給食センターは、令和5年4月より株式会社 東洋食品へ調理業務を委託します。

新体制での給食提供となりますが、引き続き安全で安心、おいしい給食づくりに努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

