



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
火	ごはん					
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	659	814
	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 にんにく しょうが 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			13	12
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし あかピーマン	ドレッシング	26	24
りんごゼリー			りんごゼリー	22	2.7	
水	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	597	742
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	照り焼きハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	でんぷん さとう こま	18	18
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ ほうれんそう あかピーマン			
	ウィンナーとポテトのスープ	ウィンナー	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	じゃがいも あぶら	36	35
				3.2	4.3	
歯と口の健康週間 (6/4~6/10)						
木	ごはん					
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	652	809
	カミカミ丼の具	ぶたにく かまぼこ くわいかめ	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく しょうが	あぶら さとう こま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	14
	ごてんばこめこのコロッケ		たまねぎ	パンこ こむぎこ こめこ じゃがいも さとう あぶら	28	26
野菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	もやし こまつな		2.9	3.4	
金	マーガリン入りロールパン			パン マーガリン さとう	650	879
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃオムレツ	たまご とりにく	かぼちゃ	でんぷん あぶら さとう	16	15
	マカロニサラダ		キャベツ きゅうり あかピーマン	マカロニ オリーブゆ マヨネーズ ドレッシング	39	38
	ボークビーンズ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ トマト	じゃがいも あぶら	2.5	3.3
月	中華めん			ちゅうかめん	628	763
	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 たまねぎ とうもろこし 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
	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	25	23
	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	3.1	3.7
三色ゼリー			さんしょくゼリー			
火	ごはん					
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	613	803
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	親子煮	とりにく たまご なた こうやどうふ	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース	あぶら でんぷん さとう	18	17
	いかリングフライ	いか		パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	27	25
海藻サラダ	わかめ のり	キャベツ にんじん きゅうり	ドレッシング	1.9	2.2	
水	角型食パン			パン	634	792
	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
	鮭と野菜のフライ	さけ	たまねぎ キャベツ	でんぷん マヨネーズ パンこ こむぎこ さとう あぶら	38	37
	ハンネのソテー	ベーコン こなチーズ	にんじん キャベツ あおピーマン にんにく	マカロニ オリーブゆ	2.6	3.4
カレースープ	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			
木	ごはん					
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	661	854
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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	16	16
	ポークシュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	26	24
フルーツ杏仁		みかん パイナップル おうとう	あんにとどうふ	1.7	2.2	
金	ごはん					
	ごてんばコシヒカリごはん / 合わせ酢			こめ / あわせ酢	675	814
	ちらしずしの具	まぐろ	にんじん しいたけ たけのこ さやえんどう	あぶら さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	赤魚の西京焼き	あかうお みそ		さとう	27	24
のっぺい汁	ぶたにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ こんにゃく	さといも こまあぶら	2.6	2.7	
クレープ			クレープ			
ふるさときゅうしょく週間 (15日~19日)						
月	ごはん					
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	658	805
	手作り水かけ菜ふりかけ	ちりめんじゃこ	みずかけなふりかけ ゆかり	こま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	すき焼き風煮	ぶたにく うすらたまご やきどうふ	たまねぎ にんじん えのき しいたけ ねぶかねぎ こんにゃく	あぶら さとう	31	28
昆布和え	こんぶ	キャベツ ほうれんそう にんじん	さとう	2.1	2.4	
ごてんばこめこのムース			ごてんばこめこのムース			
火	ごはん					
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	663	825
	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	16	15
	ひじきの炒め煮	ひじき とりにく ちくわ	にんじん さやいんげん	あぶら さとう	34	31
豚汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん はくさい ごぼう ねぶかねぎ こんにゃく	じゃがいも あぶら	2.2	2.6	

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	角型食パン					パン		596	736
	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						14	14
	みしまコロッケ	ぶたにく	たまねぎ			じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら			
	イタリアンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし あかピーマン			ドレッシング		33	33
水	大麦のミネストローネ	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ トマト さやいんげん にんにく			じゃがいも おおむぎ オリーブゆ		2.9	3.7
18	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		633	786
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	鶏肉と大豆のねぎソースあえ	とりにく だいず	ねぶかねぎ にんにく			でんぷん こむぎこ あぶら さとう ねぎあぶら		16	15
	もやし生姜炒め	ベーコン	もやし にら しょうが			ごまあぶら			
	かきたま汁	たまご とうふ かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ			でんぷん		33	30
木							1.8	2.2	

ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)

19	ごてんばハムバーガー					パン		571	703
	・丸型パン								
	・ツナマヨ	まぐろ	たまねぎ			マヨネーズ			
	・焼き御殿場ハム	ハム						19	19
	・ポイルキャベツ		キャベツ あかピーマン						
金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						39	36
肉団子のクリーム煮	にくだんご だっしぷんにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース			じゃがいも あぶら ルウ		2.7	3.9	
22	うどん					うどん		651	775
	和風つけ汁	とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん ねぶかねぎ しいたけ ごぼう			あぶら でんぷん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						15	16
	ホキのかりかりフライ	ホキ				じゃがいも こめこ でんぷん あぶら			
	ごまあえ		キャベツ ごまつな にんじん			ごま さとう		29	28
月	豆乳プリン					とうにゅうプリン		2.5	3.1

ごてんばこめこの日

23	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		612	762
	わかめふりかけ	わかめ ちりめん	しそ			ごま さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
火	ちゃんちゃん焼き風オムレツ	たまご さけ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん			さとう でんぷん バター あぶら		16	15
つきこんにゃくの炒め煮	ぶたにく	にんじん さやいんげん こんにゃく			あぶら さとう ごま ごまあぶら		26	23	
みそすいとん汁	とりにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごまつな			すいとん		2.6	3.1	

24	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		715	867
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	フライドチキン	とりにく	にんにく			こむぎこ さとう こめこ あぶら		13	13
	和風ソテー	かつおぶし	キャベツ とうもろこし ほうれんそう			あぶら バター		32	29
水	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ		じゃがいも		2.4	2.7	
ロールケーキ					ロールケーキ				

25	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		678	847
	ポークカレー	ぶたにく だっしぷんにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが 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
	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		29	26
木	野菜サラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング		2.6	3.3

給食なし

29	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		716	883
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	棒ぎょうざ	ぶたにく	キャベツ にら にんにく しょうが			さとう こむぎこ でんぷん あぶら		13	13
	チンジャオロースー	ぎゅうにく	だけのこ あおピーマン あかピーマン きピーマン にんにく しょうが			あぶら さとう でんぷん			
月	中華おこげスープ	とりにく	にんじん たまねぎ もやし しいたけ ねぶかねぎ			あぶら でんぷん おこげ		33	30
								2.2	2.5

30	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		618	750
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ししゃもの竜田揚げ	ししゃも				でんぷん さとう こむぎこ あぶら		15	14
	切干大根の炒め煮	あぶらあげ こんぶ	だいこん にんじん さやいんげん			あぶら さとう			
火	野菜のごまキムチ汁	ぶたにく とうふ みそ	もやし にんじん ごぼう ごまつな はくさいキムチ こんにゃく			あぶら ごま		32	29
								2.6	2.9

※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。			基準量	エネルギー(kcal)	650	830
※上記の食品以外にも使用する場合があります。				たんぱく質(%)	13~20	13~20
※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。				しぼう(%)	20~30	20~30
※16日の「豚汁」と23日の「みそすいとん汁」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。				食塩相当量(g)	2.0未満	2.5未満
※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。