令和２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 もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養価 小学校	栄養価 中学校
	十五夜こんだて					
1	ごてんぱコシヒカリごはん			こめ	595	709
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さといもコロッケ	とりにく	たまねぎ　とうもろこし　にんじん	さといも　さとう　じゃがいも パンこ　こめこ　こむぎこ あぶら	13	12
	筑前煮	とりにく　ちくわ	にんじん　ごぼう　たけのこ　れんこん しいたけ　さやいんげん　こんにゃく	あぶら　さとう		
	お月見すまし汁	とうふ　かまぼこ	にんじん　しめじ　たまねぎ　みつば		24	24
木	十五夜デザート			じゅうごやゼリー	1.8	2.3
2	りんごチップ入りロールパン			パン　りんごチップ	575	784
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグ　きのこソース	とりにく　ぶたにく	たまねぎ　にんにく　しょうが　しめじ マッシュルーム	さとう　ルウ　バター	18	17
	キャベツのソテー	ベーコン	あかピーマン　キャベツ　ほうれんそう			
	ポテトのスープ	とりにく	にんじん　たまねぎ　とうもろこし　パセリ	じゃがいも　あぶら	35	32
金					2.4	3.4
5	ソフトめん			ソフトめん	670	815
	ミートソース	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　トマト にんにく　しょうが	オリーブゆ　ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	大学いも			さつまいも　あぶら　さとう みずあめ　ごま	14	14
	ハムともやしのソテー	ハム	もやし　こまつな　とうもろこし あかピーマン	あぶら　でんぷん	27	25
月					3.4	4.4
6	ごてんぱコシヒカリごはん			こめ	595	741
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらの醤油こうじ漬け	さわら		こうじ　さとう	18	18
	切干大根の炒め煮	こんぶ　あぶらあげ	だいこん　にんじん　さやいんげん	あぶら　さとう		
	野菜のごまみそ汁	とりにく　とうふ　みそ	にんじん　はくさい　ごぼう　もやし ねぶかねぎ	あぶら　ごま	28	26
火					2.1	2.4
7	角型食パン			パン	607	764
	チョコクリーム			チョコクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけメンチ	さけ	たまねぎ　キャベツ	パンこ　こむぎこ　でんぷん マヨネーズ　さとう　あぶら	16	16
	ウィンナーと枝豆のソテー	ウィンナー	あかピーマン　えだまめ　とうもろこし	バター	37	37
水	白菜と肉団子のスープ	にくだんご	はくさい　たまねぎ　にんじん　さやいんげん	あぶら	2.4	3.2
8	ごてんぱコシヒカリごはん			こめ	639	831
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	野菜シュウマイ　小・中　2個	とりにく　ぶたにく	とうもろこし　にんじん　たまねぎ ほうれんそう　しょうが	でんぷん　パンこ　こむぎこ さとう	16	15
	チャプチェ	ハム	にんじん　もやし　こまつな	ごまあぶら　はるさめ		
	麻婆豆腐	ぶたにく　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	28	26
木					2.5	2.7
	目の愛護デー					
9	ごてんぱコシヒカリごはん			こめ	650	805
	ポークカレー	ぶたにく　だっしふんにゅう	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			13	12
	キャベツとコーンのソテー	ベーコン	あかピーマン　キャベツ　とうもろこし			
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー	25	23
金					2.2	2.7
12	ごてんぱコシヒカリごはん			こめ	612	815
	カミカミ丼の具	ぶたにく　くきわかめ　かまぼこ	にんじん　たまねぎ　ごぼう　しょうが こんにゃく	あぶら　さとう　ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくわ磯辺天ぷら　小1個 中2個	ちくわ　あおさ		こむぎこ　でんぷん　さとう あぶら	16	15
	野菜のみそ汁	とうふ　あぶらあげ　みそ	もやし　こまつな		29	28
月					2.7	3.5
13	ごてんぱコシヒカリごはん			こめ	645	830
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそ煮	さば　みそ		でんぷん　さとう	15	15
	もやしの塩ダレ和え		もやし　こまつな	ごま　ごまあぶら		
	すいとん	とりにく　あぶらあげ	にんじん　だいこん　はくさい	すいとん　あぶら	29	28
火					2.1	2.7
14	角型食パン			パン	691	867
	いちごジャム			いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18
	焼きソーセージ	ウィンナー				
	野菜とツナのソテー	まぐろ	キャベツ　とうもろこし　あかピーマン ほうれんそう	あぶら	38	39
水	鶏肉とさつまいものクリーム煮	とりにく　しろはなまめ しろいんげんまめ　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　しめじ マッシュルーム	さつまいも　あぶら　ルウ	2.8	3.8
15	ごてんぱコシヒカリごはん			こめ	600	745
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホイコーロー	ぶたにく　みそ	キャベツ　たまねぎ　あおピーマン あかピーマン　にんにく　しょうが	あぶら　さとう　でんぷん	16	15
	たまごの中華スープ	たまご　とうふ　なると	にんじん　きくらげ　もやし　ねぶかねぎ	でんぷん　ねぎあぶら		
	りんごゼリー			りんごゼリー	27	24
木					1.6	2.0

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養価 小学校	栄養価 中学校
16	丸型横割りパン			パン	605	785
	タルタルソース			タルタルソース		
	サーモンバジルフライ	さけ	バジル	パンこ　こむぎこ　でんぷん あぶら	19	18
	ボイルキャベツ		キャベツ　あかピーマン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			39	36
金	ラビオリのトマト煮	ウィンナー　こなチーズ	たまねぎ　マッシュルーム　セロリー さやいんげん　トマト　にんにく	ラビオリ　あぶら	3.0	4.1
	ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間（19日～23日）					
	たべっぴーの日本全国食べ物の旅［山梨県］					
19	平うどん			うどん	650	786
	かぼちゃほうとう汁	ぶたにく　あぶらあげ　みそ	かぼちゃ　だいこん　にんじん　ねぶかねぎ ごぼう　しいたけ	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	野菜コロッケ		にんじん　たまねぎ　とうもろこし　いんげん	じゃがいも　パンこ　こむぎこ さとう　でんぷん　あぶら	14	14
	ひじき和え	ひじき	こまつな　キャベツ　にんじん	さとう	27	26
月	巨峰ゼリー			きょほうゼリー	2.4	2.9
20	**ごてんぱコシヒカリごはん**			こめ	614	772
	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	15	15
	野沢菜炒め		のざわなづけ	ごまあぶら　ごま		
	関東煮	とりにく　こんぶ　がんもどき うずらたまご　ちくわ	にんじん　だいこん　こんにゃく	さといも　あぶら　さとう	30	28
火					2.3	2.6
21	**ごてんぱコシヒカリごはん**			こめ	620	770
	トマトひき肉カレー	ぶたにく　だっしふんにゅう	たまねぎ　にんじん　トマト　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
	ウィンナーとキャベツのソテー	ウィンナー	あかピーマン　キャベツ　ほうれんそう	オリーブゆ		
	ミニピーチゼリー			ピーチゼリー	25	22
水					2.3	2.7
	ごてんぱこめこの日					
22	**ごてんぱコシヒカリごはん**			こめ	601	752
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんまの梅煮	さんま	うめ	さとう　でんぷん	20	19
	きんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう　にんじん　さやいんげん　こんにゃく	ごまあぶら　さとう		
	さつま汁	とりにく　とうふ　みそ	にんじん　だいこん　ねぶかねぎ	さつまいも　あぶら	26	23
木					2.1	2.6
23	マーガリン入りロールパン			パン　マーガリン　さとう	617	845
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ボロニアカツ	とりにく		じゃがいも　こめこ　でんぷん さとう　あぶら	15	14
	ツナとペンネのソテー	まぐろ　こなチーズ	にんじん　キャベツ　きピーマン　にんにく	マカロニ　オリーブゆ		
	コロコロ野菜スープ	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	じゃがいも　あぶら	36	35
金					2.5	3.5
26	**ごてんぱコシヒカリごはん**			こめ	619	779
	ルーロウファンの具	ぶたにく　あつあげ	たけのこ　ねぶかねぎ　しょうが	ごまあぶら　さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	海鮮チヂミ	いか　たこ	キャベツ　にら	こむぎこ　こめこ　でんぷん あぶら	15	15
	わかめスープ	かまぼこ　うずらたまご　わかめ	にんじん　しいたけ　もやし	ねぎあぶら	30	27
月					2.0	2.5
27	**ごてんぱコシヒカリごはん**			こめ	615	764
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉とねぎの甘辛炒め	とりにく　とりレバー	ねぶかねぎ　しょうが	でんぷん　こむぎこ　あぶら さとう	16	15
	もやしの生姜炒め	ハム	もやし　にら　しょうが	ごまあぶら		
	かきたま汁	とうふ　たまご　かまぼこ	にんじん　しいたけ	でんぷん	31	28
火					2.1	2.5
	ハロウィンこんだて					
28	黒糖入り角型食パン			パン　こくとう	595	714
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークシチュー	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム グリンピース　にんにく　しょうが	じゃがいも　あぶら　ルウ	15	15
	イタリアンサラダ		キャベツ　とうもろこし　あかピーマン	ドレッシング		
	ハロウィンデザート			かぼちゃババロア	31	29
水					1.6	2.2
29	**ごてんぱコシヒカリごはん**			こめ	603	780
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごぼうメンチカツ	とりにく　ぶたにく	ごぼう　たまねぎ　にんじん	パンこ　でんぷん　さとう あぶら	15	13
	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		
	ピリ辛みそ汁	ぶたにく　とうふ　みそ	にんじん　だいこん　もやし　ねぶかねぎ	さといも　あぶら	27	25
木					2.4	2.8
30 金	**給　食　な　し**					

※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。
※22日の「さつま汁」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**ごてんぱコシヒカリ１００％**です。

基準量			
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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

☆９月までの給食実施回数：南小70回、富士岡小70回、神山小69回、朝日小71回、東小71回、御殿場中70回、富士岡中71回、南中68回
☆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。