



令和2年度 12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
火	ごはんばコシヒカリごはん					こめ		617	792
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	さばのみぞれ煮	さば		だいこん		てんぷん		17	16
	もやしのごま酢和え			もやし にんじん こまつな		さとう ごま ごまあぶら			
	いものこ汁	とりにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん だいこん ねぶかねぎ こんにゃく		さといも あぶら		32	30
								2.1	2.6
水	角型食パン					パン		603	715
	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							
	ツナマヨオムレツ	たまご まぐろ				マヨネーズ さとう てんぷん あぶら		17	17
	パンネのポロネーゼ	ふたにく こなチーズ		たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ にんにく しょうが		マカロニ オリーブゆ さとう		33	33
冬野菜のスープ	とりにく		にんじん はくさい かぶ たまねぎ		あぶら		2.8	3.5	
木	ごはんばコシヒカリごはん					こめ		696	857
	ビーフカレー	ぎゅうにく だっしふんにゅう		にんじん たまねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが		じゃがいも あぶら ルウ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	カラフルソテー	ベーコン		あかピーマン キャベツ とうもろこし				14	14
	ヨーグルト	ヨーグルト						28	25
								2.3	2.8
たべっぴーの日本全国食べ物の旅【宮崎県】									
金	ごはんばコシヒカリごはん					こめ		645	798
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	チキン南蛮 / タルタルソース	とりにく				こむぎこ てんぷん あぶら さとう / タルタルソース		14	13
	塩だれキャベツ			キャベツ にんじん		ごま ごまあぶら			
	わかめスープ	かまぼこ とうふ わかめ		にんじん しいたけ もやし		ねぎあぶら		31	29
マンゴープリン					マンゴープリン		2.2	2.5	
月	ごはんばコシヒカリごはん					こめ		587	727
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	豚キムチ	ふたにく		たまねぎ にんじん キャベツ いら にんにく しょうが はくさいキムチ		あぶら		18	17
	はるさめスープ	とりにく とうふ		にんじん しいたけ ねぶかねぎ		はるさめ あぶら			
	青のり小魚	かたくちいわし あおのり				さとう		26	23
								2.3	2.6
火	ごはんばコシヒカリごはん					こめ		686	853
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	親子煮	とりにく たまご こうやとうふ なるこ		たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース		あぶら さとう てんぷん		17	16
	かみかみポテト	だいず かたくちいわし				さつまいも てんぷん あぶら さとう			
	チンゲンサイのソテー	ベーコン		チンゲンサイ にんじん キャベツ		ごまあぶら		28	26
								2.1	2.2
水	黒糖入り角型食パン					パン こくとう		612	785
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	鮭メンチ	さけ		たまねぎ キャベツ		パンこ こむぎこ てんぷん マヨネーズ さとう あぶら		15	15
	ハムと野菜のソテー	ハム		キャベツ もやし あかピーマン とうもろこし		オリーブゆ			
	きのこのポターージュ	ベーコン ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム		にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ パセリ		じゃがいも あぶら ルウ		36	35
								2.9	3.7
御殿場中1年8組のこんだて									
木	わかめごはん	わかめ				こめ		622	726
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	和風豆腐ハンバーグ	とりにく とうふ		たまねぎ にんじん えだまめ しょうが		パンこ こむぎこ さとう てんぷん ごま		16	16
	にんじんしりしり	まぐろ たまご		にんじん		あぶら てんぷん			
	野菜のみそ汁	あぶらあげ みそ		はくさい ごぼう しいたけ だいこん こまつな				27	27
								4.1	4.8
金	背割りロールパン					パン		560	743
	ウィンナーのピザソースがけ	ウィンナー		マッシュルーム たまねぎ トマト バジル		さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ジャーマンポテト	ベーコン		たまねぎ パセリ		じゃがいも		19	18
	野菜スープ	とりにく		キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし さやいんげん		あぶら		41	37
								2.5	3.6
月	中華めん					ちゅうかめん		600	793
	ちゃんぽんスープ	ふたにく いか えび かまぼこ		たまねぎ にんじん きくらげ しいたけ キャベツ にんにく しょうが		あぶら てんぷん ごまあぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	肉まん	ふたにく		たまねぎ		こむぎこ さとう あぶら てんぷん ごま		17	17
	中華サラダ			もやし にんじん こまつな		ドレッシング		24	22
								3.2	3.9

県産農畜水産物提供事業
「和牛」



小1個
中2個

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
御 殿 場 中 1 年 3 組 の こ ん だ て									
15	ごてんばコシヒカリごはん					こめ	640	824	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	豚カツ / 中濃ソース	ぶたにく				てんぷん パンこ こむぎこ あぶら	14	14	
	ひじきの炒め煮	ひじき ちくわ だいす		にんじん さやいんげん		あぶら さとう			
火	貝だくさんみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん だいこん こぼう こまつな		じゃがいも ごまあぶら	27	26	
	みかんゼリー					みかんゼリー	3.0	3.4	
16	ごてんばコシヒカリごはん					こめ	660	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 グリンピース りんご にんにく しょうが		じゃがいも あぶら ルウ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					13	13	
	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			
水	いちごミニレアチーズ				いちごミニレアチーズ	30	27		
						2.3	2.8		

冬 至 こ ん だ て									
17	ごてんばコシヒカリごはん					こめ	585	735	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	さわらの幽庵焼き	さわら		しょうが ゆず		さとう	19	18	
	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			
木	かぼちゃのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		かぼちゃ たまねぎ ねぶかねぎ			25	22	
							2.3	2.7	
18	マーガリン入りねじり型パン					パン マーガリン さとう	653	692	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ホキのカリカリフライ	ホキ				じゃがいも こめこ てんぷん あぶら	14	14	
	マカロニのソテー	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			
金	白菜と肉団子のスープ	にくだんご		たまねぎ はくさい にんじん		じゃがいも あぶら	42	44	
							2.3	2.7	

ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)

ク リ ス マ ス こ ん だ て									
21	コーンピラフ	とりにく だっしふんにゅう		とうもろこし たまねぎ グリンピース あかピーマン		こめ あぶら さとう	632	714	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	チキステーキ	とりにく				さとう あぶら	15	15	
	もやしのガーリックソテー	ベーコン		もやし こまつな あかピーマン にんにく		あぶら てんぷん			
月	トマトスープ	ウィンナー		にんじん たまねぎ キャベツ セロリー さやいんげん トマト にんにく		オリーブゆ	31	30	
	クリスマスケーキ					クリスマスケーキ	3.5	4.4	

**「ごてんばこめこの日」
御 殿 場 中 1 年 6 組 の こ ん だ て**

22	ごてんばコシヒカリごはん					こめ	669	837	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	さばの竜田揚げ	さば				てんぷん あぶら	14	14	
	小松菜と切干大根の炒め煮	あぶらあげ こんぶ		だいこん にんじん こまつな		あぶら さとう			
火	根菜汁	とりにく とうふ みそ		にんじん れんこん こぼう しいたけ ねぶかねぎ		あぶら	35	33	
							2.0	2.5	
23	りんごチップ入りロールパン					パン りんごチップ	603	828	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	もみの木ハンバーグ	とりにく ぶたにく		たまねぎ にんにく しょうが		あぶら さとう	18	18	
	ミックスベジタブル			にんじん とうもろこし えだまめ		バター			
水	白菜のクリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		はくさい にんじん たまねぎ マッシュルーム		じゃがいも あぶら ルウ	34	31	
							2.5	3.9	
24	ごてんばコシヒカリごはん					こめ	620	757	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	静岡おでん	とりにく くらはんぺん ちくわ がんも うすらたまご こんぶ あおのり		にんじん だいこん こんにゃく		さといも あぶら さとう	16	15	
	もやしの塩だれ和え			もやし こまつな		ごま ごまあぶら			
木	みかん			みかん			27	24	
							2.0	2.5	

※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「根菜汁」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、すべてごてんばコシヒカリ100%です。

※「県産農畜水産物提供事業」・・・静岡県の事業において、県産農畜水産物を児童生徒に無償で提供していただきました。

☆11月までの給食実施回数：南小108回、富士岡小108回、神山小108回、朝日小109回、東小108回、御殿場中110回、富士岡中110回、南中107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。



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

 * 御殿場中1年生のみなさんが、家庭科の授業で給食の献立を考えました。授業では、栄養バランスはもちろん、色合いや調理時間、旬の食材や地産産物の活用を意識して献立を作成しました。その中から、いくつかの献立を実際に給食として提供します。お楽しみに！

