



# 令和2年度 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
3 月	うどん			うどん	591	696
	和風つけ汁	とりにく かまぼこ めいぼあめ	にんじん ねぶかねぎ しいたけ ごぼう	あぶら てんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	19
	ツッ入り厚焼き玉子	たまご まくろ		さとう あぶら てんぷん		
月	こまあえ		キャベツ こまつな にんじん	こま さとう	29	28
					2.5	2.9
4 月	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	617	768
	トマトポークカレー	ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん トマト 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			12	12
	ベーコンとキャベツのソテー	ベーコン	あかピーマン キャベツ ほうれんそう		24	22
火	ミニピーチゼリー			ミニピーチゼリー	2.3	2.7

## 夏 休 み

### ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)

20 木	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	595	758
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグ パーベキューソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく りんご レモン	でんぷん こめこ さとう	16	15
	海藻サラダ	わかめ のり	キャベツ にんじん きゅうり どうもろこし	ドレッシング		
月	じゃがいものみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも	27	25
					3.0	3.7
21 金	シナモン揚げパン 【富士岡小・神山小・東小】			パン あぶら きびさとう	580	833
	メロンパン 【御殿場南小・朝日小・中学校】			パン メロンパンのきじ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	13
	パンネのソテー	ベーコン こなチーズ	キャベツ にんじん あかピーマン にんにく	マカロニ オリーブゆ		
月	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	34	34
	いちごミルクデザート			いちごミルクデザート	2.1	2.8
24 月	ソフトめん			ソフトめん		
	なすトマトソース	ぶたにく こなチーズ	にんじん たまねぎ なす マッシュルーム トマト にんにく しょうが パセリ パセリ	オリーブゆ ルウ さとう	699	830
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	13
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり どうもろこし あかピーマン	ドレッシング		
月	レモンカスタードタルト			レモンカスタードタルト	29	27
					2.9	3.7

### ごてんぼこめこの日

25 火	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	668	863
	鶏そぼろ	とりにく たまご	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
	富士山コロッケ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ てんぷん あぶら	34	32
月	野菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ こまつな		2.0	2.6
26 水	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	613	789
	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 てんぷん	17	16
	もやし塩ダレあえ		もやし こまつな	こま こまあぶら		
月	かきたま汁	とりにく かまぼこ とうふ たまご	にんじん しいたけ ねぶかねぎ	あぶら てんぷん	32	30
					1.9	2.6
27 木	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	596	737
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	豚キムチ	ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん には はくさいキムチ にんにく しょうが にんじん もやし ねぶかねぎ たけのこ にんにく	あぶら さとう	18	17
	ワンタンスープ	やきぶた ぶたにく		ワンタンのかわ あぶら		
月	青のり小魚	かたくちいわし あおのり		さとう	26	23
					2.7	3.2
28 金	りんごチップ入りロールパン			パン りんごチップ	578	770
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ベーコン玉子焼き	たまご ベーコン		さとう てんぷん あぶら	16	15
	キャベツとコーンのあえもの		キャベツ こまつな どうもろこし	あぶら さとう		
月	かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう たまご たまご	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	あぶら ルウ	36	33
					2.6	3.5
31 月	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	706	862
	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			12	12
	ごまドレサラダ		もやし きゅうり どうもろこし にんじん	ドレッシング		
月	ミニ豆乳プリン			ミニどうにゅうプリン	30	27
					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。

※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。

☆7月までの給食実施回数：南小41回、富士岡小41回、神山小41回、朝日小41回、東小41回、御殿場中41回、富士岡中41回、南中41回

☆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(%)	食塩相当量(g)
	650	13~20	2.0未満
		13~20	2.5未満
		20~30	
		20~30	