



令和2年度 9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
「防災の日」のこんだて						
1 火	赤飯 / ごま塩	あずき		こめ もちこめ / ごま	588	751
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	ごぼう入りつくね	とりにく どうふ	たまねぎ ごぼう にんじん しょうが	さとう あぶら ごま		
	莖わかめのきんぴら	ぶたにく くわかめ	にんじん こんにゃく	あぶら さとう		
	野菜のみそ汁	どうふ あぶらあげ みそ	キャベツ こまつな		29	30
					2.4	2.8
2 水	角型食パン			パン	602	714
	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			17	17
	ハムチーズピカタ	ハム チーズ たまご		さとう でんぷん あぶら		
	じゃがコーンサラダ		きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ ドレッシング	39	37
トマトとレタスのスープ	とりにく	にんじん たまねぎ トマト レタス	オリーブゆ	2.9	3.4	
3 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	636	770
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ゴーヤーチャンプルー	ソーセージ たまご どうふ	にがうり もやし	あぶら	12	12
	もずくスープ	かまぼこ もずく	にんじん しいたけ ねぶかねぎ	ねぎあぶら		
	紫芋のごま団子	たまご		さつまいも もちこめ ごま さとう マーガリン あぶら でんぷん	33	30
					1.8	2.1
4 金	背割りロールパン			パン	604	795
	ウインナーのピザソースかけ	ウインナー	マッシュルーム たまねぎ トマト バジル	さとう あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17
	キャベツとマカロニのソテー	まぐろ	キャベツ あかピーマン あおピーマン	オリーブゆ マカロニ		
	じゃがいものポタージュ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ パセリ	あぶら じゃがいも ルウ	39	36
					3.2	4.2
7 月	中華麺			ちゅうかめん	600	753
	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく やきぶた なると	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	15
	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 みずあめ		
	冷凍パイ		パイナップル		27	25
					2.8	3.4
8 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	613	771
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんまのかぼすレモン煮	さんま	かぼす レモン	さとう でんぷん	15	14
	野菜のさっぱり和え		キャベツ もやし にんじん レモン			
	豚汁	ぶたにく どうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	あぶら じゃがいも	32	29
					2.4	2.8
9 水	角型食パン			パン	620	759
	りんごジャム			りんごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18
	ハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	さとう バター ルウ		
	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 でんぷん	34	33
ポテトのスープ	とりにく しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん パセリ	あぶら じゃがいも マカロニ	2.9	4.0	
10 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	632	789
	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 グリーンピース にんにく しょうが	あぶら じゃがいも ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	13
	枝豆とコーンのソテー		あかピーマン えだまめ とうもろこし	バター		
	福神漬	なたまめ	だいこん なす きゅうり れんこん しょうが しそ しいたけ	さとう	25	22
					2.6	3.3
11 金	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	640	843
	肉丼の具	ぶたにく	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく しめじ	さとう あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	黒はんぺんフライ	くろはんぺん		あぶら パンこ こむぎこ		
	にらたま汁	かまぼこ どうふ たまご	にんじん しいたけ にら	でんぷん	30	29
					1.9	2.4
14 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	602	783
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃひき肉フライ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ あぶら	13	12
	カラフルひじき炒め	ぶたにく ひじき	にんじん はくさいキムチ きピーマン あおピーマン	あぶら はるさめ		
	もやしのみそ汁	どうふ あぶらあげ みそ	もやし こまつな		28	27
					2.3	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
たべっぴーの日本全国食べ物の旅【滋賀県】									
15 火	ごてんばコシヒカリごはん							606	743
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	鶏肉のじゆんじゆん	とりにく やきどうふ	はくさい たまねぎ にんじん こんにゃく ねぶかねぎ ししいたけ			さとう あぶら		16	15
	メヒカリのから揚げ	メヒカリ	しょうが			あぶら でんぷん			
	おかかたくあん	かつおぶし	たくあん			ごまあぶら		28	25
							2.8	3.2	
16 水	黒糖入り角型食パン					パン こくとう		597	729
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	フィレオチキン	とりにく				でんぷん こむぎこ パンこ あぶら		19	19
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ			じゃがいも			
	ミネストローネ	ウインナー しろいんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト パセリ			オリーブゆ マカロニ		30	29
							2.8	3.6	
17 木	ごてんばコシヒカリごはん							594	746
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	そばろ入り厚焼き玉子	とりにく たまご				さとう あぶら でんぷん		15	14
	キャベツの昆布和え	こんぶ	キャベツ ほうれんそう にんじん						
	野菜のごまキムチ汁	ぶたにく どうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく はくさいキムチ			あぶら じゃがいも ごま		28	25
							2.4	2.8	
18 金	ナン					ナン		573	699
	ドライカレー	ぶたにく ひよこまめ	にんにく にんじん たまねぎ りんご あおピーマン			あぶら ルウ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	野菜スープ	ウインナー	にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし こまつな			あぶら		16	16
	お米のハワイアみかんソース					ハワイア		37	35
							2.3	3.0	
ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)									
ごてんばごめこの日									
23 水	ごてんばコシヒカリごはん							597	749
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	いかのしょうが焼き	いか	しょうが			さとう			
	肉じゃが	ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース			あぶら じゃがいも さとう		18	18
	大根のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	だいこん					23	21
							2.4	3.0	
24 木	ごてんばコシヒカリごはん							670	831
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	さんまのかば焼き	さんま				でんぷん あぶら さとう みずあめ		15	14
	即席漬け		キャベツ きゅうり にんじん たくあん						
	かきたま汁	かまぼこ どうふ たまご	にんじん ねぶかねぎ ししいたけ			でんぷん		35	33
							2.3	2.8	
25 金	シナモン揚げパン 【御殿場南小・朝日小】					パン あぶら きびざとう		641	807
	マーガリン入りねじりパン 【富士岡小・神山小・東小・中学】					パン マーガリン さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ポークビーンズ	ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース			じゃがいも あぶら		15	14
	パンネのソテー	ベーコン こなチーズ	にんにく にんじん キャベツ あおピーマン			オリーブゆ マカロニ		36	35
							2.1	2.7	
28 月	ごてんばコシヒカリごはん							607	753
	ビビンバの具(玉子入り肉炒め)	ぶたにく たまご みそ	にんにく ぜんまい			あぶら さとう でんぷん			
	ビビンバの具(ナムル)		もやし ほうれんそう			さとう ごま ごまあぶら		17	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	はるさめスープ	とりにく どうふ	にんじん ししいたけ ねぶかねぎ			はるさめ ねぎあぶら		29	26
							1.9	2.3	
29 火	ごてんばコシヒカリごはん							618	764
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	豚肉と厚揚げのピリ辛炒め	ぶたにく あつあげ みそ	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし はくさいキムチ あおピーマン			あぶら さとう でんぷん		15	15
	中華コーンスープ	たまご	とうもろこし たまねぎ ねぶかねぎ			でんぷん ごまあぶら			
	みかんゼリー					みかんゼリー		25	23
							2.3	2.6	
30 水	角型食パン					パン		627	749
	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							
	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ			マヨネーズ さとう でんぷん		16	16
	コーンとほうれん草のソテー	ハム	とうもろこし キャベツ ほうれんそう			オリーブゆ		31	30
マカロニのクリーム煮	とりにく だしふんにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ			あぶら マカロニ ルウ		2.7	3.3	

※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。

※23日の「大根のみそ汁」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。

☆8月までの給食実施回数：南小50回、富士岡小50回、神山小50回、朝日小51回、東小51回、御殿場中50回、富士岡中51回、南中50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)	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

