



令和3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
1 金	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	589	754
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きんぴら入りつくね	とりにく とうふ	たまねぎ ごぼう にんじん しょうが	ごま さとう あぶら	16	16
	つきこんにゃくの炒め煮	とりにく	にんじんこんにゃく さやいんげん	あぶらごま さとう ごまあぶら		
	さといものみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ こまつな	さといも	26	24
					2.3	2.8
4 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	659	817
	高菜チャーハンの具	ぶたにく	にんにく しょうが たかな にんじん	ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	パンこ ごむぎこ じゃがいも さとう あぶら でんぷん	13	13
	春雨スープ	とうふ	にんじん もやし しいたけ ねぶかねぎ	はるさめ ねぎあぶら	29	26
					2.2	2.6
5 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	587	773
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくわの磯辺天ぷら	ちくわ アオサ		でんぷん あぶら ごむぎこ	15	14
	もやしのしょうが炒め	ハム	もやし チンゲンサイ しょうが	ごまあぶら		
	根っこ野菜のごまキムチ汁	とりにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼうこんにゃく はくさいキムチ	あぶらごま さといも	28	27
					2.3	2.9
6 水	角型食パン			パン	675	823
	いちごジャム			いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグきのこソース	ぶたにく とりにく	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 パター ルウ	17	17
	ベーコンとほうれん草のソテー	ベーコン	ほうれん草 キャベツ にんじん	オリブ油	35	35
	ラビオリのトマト煮	ウィンナー ぶたにく	たまねぎ セロリー さやいんげん にんにく トマト	ラビオリのかわ パンこ あぶら	3.4	4.4
目の愛護デー						
7 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	586	725
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チンジャオロースー	ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ あおピーマン あかピーマン きピーマン	あぶら さとう でんぷん	17	16
	ワンドンスープ	やきぶた ぶたにく	にんじん もやし キャベツ ねぶかねぎ	ワンドンのかわ		
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー	23	20
					2.0	2.3
8 金	シナモン揚げパン 【御殿場南小・朝日小】			パン あぶら さとう	627	814
	干しぶどう入りロールパン 【富士岡小・神山小・東小・中学校】		ぶどう	パン さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ グリンピース トマト	あぶら じゃがいも		
	ツナとマカロニのソテー	まぐろ こなチーズ	にんにく にんじん キャベツ きピーマン	オリブ油 マカロニ	32	24
	いちごミルクゼリー			いちごミルクゼリー	2.1	2.9
11 月	中華麺			ちゅうかめん	700	829
	塩ラーメンスープ	ぶたにく なるとうすらたまご	にんじん キャベツ 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
	チャプチェ	ハム	にんじん もやし チンゲンサイ	ごまあぶら はるさめ		
	マーラーカオ			マーラーカオ	30	27
					3.2	3.9
12 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	607	757
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	関東煮	とりにく こんぶ がんも ちくわ うすらたまご	にんじん だいこんこんにゃく	あぶら さといも さとう	19	18
	いかのしょうが焼き	いか	しょうが			
	おかかたくあん	かつおぶし	たくあん	ごまあぶら	24	22
					3.3	3.6
13 水	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	610	757
	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	16	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		
	いもけんぴ小魚	かたくちいわし		さとう さつまいも あぶら みずあめ	26	23
					2.4	2.9
14 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	606	761
	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	レモン かぼす	でんぷん さとう		
	きんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじんこんにゃく さやいんげん	ごまあぶら さとう	15	14
	野菜のみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	はくさい にんじん こまつな			
					31	29
					2.3	2.8
たべっぴーの世界食べ物の旅【インド】						
15 金	ナン			ナン	576	790
	ドライカレー	ぶたにく ひよこめ	にんにく にんじん たまねぎ あおピーマン りんご	あぶら ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17
	キャベツのスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ さやいんげん			
	ヨーグルト			ヨーグルト	33	29
					2.5	3.1

日 曜日	こんだて		おもに体をつくる もともになる食べ物		おもに体の調子を整える もともになる食べ物		おもにエネルギーの もともになる食べ物		栄養価 小学校 中学校	
	ごてんばごめこの日									
18 月	ごてんばコシヒカリごはん						こめ		618	755
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	鶏のすき焼き風煮		とりにく とうふ		はくさい たまねぎ にんじん こんにゃく ねぶかねぎ		あぶら さとう		15	14
	もやしの塩ダレ和え				もやし こまつな		こま ごまあぶら		30	27
	栗のムース						くりのムース		1.6	2.0
ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)										
19 火	ごてんばコシヒカリごはん						こめ		575	718
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	あじのしょうゆこうじ焼き		あじ				さとう こうじ			
	カラフルひじき炒め		ふたにく 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		19	18
	さつま汁		とりにく とうふ みそ		ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぶかねぎ		あぶら さといも		23	21
20 水	角型食パン						パン		603	729
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ベーコンたまご焼き		ベーコン たまご				さとう でんぶしん あぶら		18	18
	コーンとほうれん草のソテー		ハム		キャベツ ほうれんそう とうもろこし		オリブ油			
	秋野菜のシチュー		とりにく しろはなまめ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム たっしふんにゅう		たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリーンピース		さつまいも ルウ あぶら		36	34
21 木	ごてんばコシヒカリごはん						こめ		603	749
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	鮭と大豆の薬味ソース和え		さけ だいず		にんにく しょうが ねぶかねぎ		でんぶしん あぶら さとう		21	20
	はくさいの煮びたし		あぶらあげ かつおぶし		はくさい こまつな にんじん				27	24
	なめこだいこんのみそ汁		とうふ みそ わかめ		だいこん なめこ				2.5	2.9
22 金	給食なし									
25 月	平うどん						うどん		641	763
	かぼちゃほうとう汁		ふたにく みそ あぶらあげ		かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ		あぶら			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						15	16
	にんじんしりしり		まぐろ たまご		にんじん さやいんげん		あぶら でんぶしん		27	25
	おにまん						こむぎこ さとう さつまいも		2.5	2.8
ハロウィンこんだて										
26 火	ごてんばコシヒカリごはん						こめ		658	810
	チキンカレー		とりにく たっしふんにゅう		にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご		あぶら じゃがいも ルウ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						13	13
	海藻サラダ		わかめ のり		キャベツ にんじん とうもろこし		ドレッシング		26	23
	ハロウィンデザート						かぼちゃパバロア		2.3	2.8
27 水	黒糖入り角型食パン						パン こくとう		595	761
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ポロニアカツ		とりにく				じゃがいも こめこ でんぶしん あぶら さとう		16	15
	枝豆とコーンのソテー				あかピーマン とうもろこし えだまめ		バター			
	コンソメスープ		ウィンナー		キャベツ にんじん さやいんげん		じゃがいも マカロニ		35	32
ラ・フランスゼリー 【中学校のみ】						ラ・フランスゼリー		2.6	3.5	
28 木	ごてんばコシヒカリごはん						こめ		595	767
	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 でんぶしん		16	15
	ひじき和え		ひじき		こまつな キャベツ にんじん しそのみ		さとう みずあめ あぶら		29	28
	かきたま汁		とうふ かまぼこ たまご		たまねぎ ねぶかねぎ		でんぶしん		1.9	2.5
29 金	ごてんばコシヒカリごはん						こめ		669	813
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	八宝菜		ふたにく いか うずらたまご		にんじん たまねぎ もやし はくさい だけのこ きくらげ しょうが		あぶら でんぶしん		15	14
	五目ビーフン		ハム		しょうが たまねぎ にんじん あおピーマン		こまあぶら ビーフン		24	22
	りんごスティックタルト						りんごスティックタルト		1.7	2.2

※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。

※19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、すべてごてんばコシヒカリ100%です。

☆9月までの給食実施回数：南小82回、富士岡小83回、神山小84回、朝日小83回、東小83回、御殿場中84回、富士岡中83回、南中85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(%)	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