



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	26	24
	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	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			13	13
	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	29	26
	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	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	28	27
	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	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			17	17
	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	35	35
	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	オリーブ油	3.4	4.4
	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		
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	23	20
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー	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	32	24
	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	オリーブ油 マカロニ	2.1	2.9
	いちごミルクゼリー			いちごミルクゼリー		
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	30	27
	マーラーカオ			マーラーカオ	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		24	22
	おかかたくあん	かつおぶし	たくあん	ごまあぶら	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	26	23
	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	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	15	14
	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	31	29
	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		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	18	17
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			33	29
	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		2.5	3.1
	ヨーグルト			ヨーグルト		

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		
	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	ごま 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 でんぷん 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	でんぷん あぶら さとう	21	20	
	はくさいの煮びだし	あぶらあげ かつおぶし	はくさい こまつな にんじん		27	24	
	なめこだしごのみみそ汁	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 でんぷん	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 でんぷん 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 でんぷん	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	でんぷん	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 でんぷん	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	ごまあぶら 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)	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	