令和３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 もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養価 小学校	栄養価 中学校
	角型食パン			パン	630	755
	黒豆きなこクリーム			くろまめきなこクリーム		
1	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホキバジルフライ	ホキ	バジル	パンこ　こむぎこ　でんぷん あぶら	15	15
	マッシュポテト	ぎゅうにゅう　なまクリーム	パセリ	じゃがいも　バター	36	34
水	ミネストローネ	ベーコン　しろいんげんまめ	にんにく　にんじん　たまねぎ　セロリー キャベツ　トマト　さやいんげん	オリーブゆ　マカロニ	3.0	3.6
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	スタミナ豚丼の具	ぶたにく　みそ	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ しめじ　あおピーマン	あぶら　でんぷん さとう　ごま	629	777
2	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すいとん汁	とりにく　あぶらあげ	にんじん　だいこん　はくさい　こまつな	あぶら　すいとん	15	14
	りんごゼリー			りんごゼリー	24	22
木					1.8	2.2
	マーガリン入り渦巻き型パン			パン　マーガリン　さとう	623	854
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
3	鶏肉のハーブ焼き	とりにく	バジル　オレガノ	さとう　みずあめ　でんぷん		
	ペンネのきのこクリームソース	ベーコン　とうにゅう　こなチーズ	たまねぎ　しめじ　マッシュルーム　パセリ	オリーブゆ　マカロニ　ルウ	19	18
	野菜スープ	ウインナー	キャベツ　にんじん　ほうれんそう	じゃがいも	39	38
金					2.5	3.4
	ソフト麺			ソフトめん		
	ミートソース	ぶたにく	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　トマト　グリンピース	オリーブゆ　ルウ	715	867
6	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	野菜コロッケ		にんじん　たまねぎ　とうもろこし さやいんげん	じゃがいも　パンこ　こむぎこ でんぷん　あぶら　さとう	14	14
	ベーコンと小松菜のソテー	ベーコン	こまつな　キャベツ　にんじん	オリーブゆ	32	31
月					3.5	4.4
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	662	812
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
7	煮こみおでん	とりにく　がんも　ちくわ こんぶ　うずらたまご	だいこん　にんじん　こんにゃく	あぶら　さといも　さとう	16	15
	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			
	ミニたいやき（いちごクリーム）			ミニたいやき（いちごクリーム）	27	25
火					2.4	2.8
	御殿場中１年４組のこんだて					
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	632	782
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8	鶏もも肉の和風ソテー	とりにく	にんにく　わさびのくき	ごまあぶら　さとう　でんぷん	16	15
	白菜とエリンギのバターしょうゆ炒め		はくさい　にんじん　エリンギ	バター		
	豚汁	ぶたにく　とうふ　みそ	にんじん　だいこん　ねぶかねぎ	あぶら　さつまいも	27	25
水	みかんゼリー			みかんゼリー	2.2	2.7
	御殿場中１年３組のこんだて					
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	681	832
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9	ぶりの煮つけ	ぶり	しょうが	さとう　あぶら　こむぎこ でんぷん		
	シャキシャキ豚肉れんこん炒め	ぶたにく	れんこん　ごぼう　にんじん　こんにゃく さやいんげん	あぶら　さとう　ごま ごまあぶら	22	21
	体温まる冬のみそ汁	みそ	かぶ　にんじん　かぼちゃ　ねぶかねぎ		30	27
木	いちごムース			いちごムース	2.0	2.2
	玄米入りねじり型パン			パン　げんまい	617	817
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
10	カレーチキンピカタ	とりにく　たまご		さとう　こむぎこ　でんぷん あぶら	19	18
	ツナとマカロニのソテー	まぐろ	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		
	クリームシチュー	ぶたにく　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　グリンピース	あぶら　じゃがいも　ルウ	32	29
金					2.4	3.3
	たべっピーの　世界食べ物の旅【韓国】					
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	668	829
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13	ヤンニョムチキン （韓国風から揚げ）	とりにく	にんにく	あぶら　でんぷん　さとう みずあめ　アーモンド	13	13
	チンゲンサイの炒め物	ハム	キャベツ　チンゲンサイ	ごまあぶら　はるさめ		
	トックク （韓国風雑煮）	たまご	しいたけ　にんじん　だいこん にんにく　ねぶかねぎ	でんぷん　トック（もち）	27	25
月					2.1	2.3
	御殿場中１年６組のこんだて					
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	606	758
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14	揚げ出し豆腐のうんみゃあみそがけ	とうふ　みそ　とりにく	しょうが　はねぎ	あぶら　さとう　でんぷん	15	14
	三色ナムル		もやし　ほうれんそう　にんじん	さとう　ごま　ごまあぶら		
	たっぷり野菜の和風スープ	ぶたにく	キャベツ　にんじん　たまねぎ	じゃがいも　あぶら	25	23
火	みかん		みかん		2.4	2.9

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養価 小学校	栄養価 中学校
15	黒糖入り角型食パン			パン　こくとう	633	764
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナマヨオムレツ	まぐろ　たまご		マヨネーズ　さとう　でんぷん　あぶら	18	17
	ペンネのボロネーゼ	ぶたにく　こなチーズ	にんにく　しょうが　たまねぎ　マッシュルーム　トマト　パセリ	マカロニ　オリーブゆ　さとう		
	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　とうもろこし　さやいんげん	あぶら	36	35
水					2.8	3.5
16	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	687	843
	チキンカレー	とりにく　だっしふんにゅう	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ　りんご　グリンピース	あぶら　じゃがいも　ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	12
	コールスローサラダ		キャベツ　とうもろこし　あかピーマン	ドレッシング		
	カスタードクレープ			カスタードクレープ	30	27
木					2.1	2.6
17	りんごチップ入りロールパン		りんご	パン　さとう	579	801
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	白身魚のカリカリフライ	ホキ		じゃがいも　でんぷん　あぶら　みずあめ　こめこ　げんまいこ	16	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　でんぷん		
	コーンチャウダー	とりにく　ぎゅうにゅう　だっしふんにゅう　なまクリーム	たまねぎ　にんじん　とうもろこし　パセリ	あぶら　じゃがいも　ルウ	33	31
金					2.3	3.6
	ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間（19日～23日）					
20	中華麺			ちゅうかめん	630	775
	ちゃんぽんスープ	ぶたにく　いか　えび　かまぼこ	にんにく　しょうが　にんじん　きくらげ　しいたけ　キャベツ　たまねぎ	あぶら　でんぷん　ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	18
	肉まん	ぶたにく	たまねぎ　たけのこ　しいたけ　しょうが	こむぎこ　さとう　パンこ　でんぷん　ごまあぶら	24	22
	中華サラダ		もやし　にんじん　こまつな	ドレッシング		
月					3.4	4.1
21	**ごてんばこめこの日**					
	冬至こんだて					
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	631	804
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おろしハンバーグゆず風味	ぶたにく　とりにく	たまねぎ　にんにく　しょうが　だいこん　ゆず	さとう　でんぷん	16	15
	つきこんにゃくの炒め煮	ぶたにく	にんじん　こんにゃく　さやいんげん	あぶら　さとう　ごま　ごまあぶら		
	かぼちゃのみそ汁	とうふ　みそ	たまねぎ　かぼちゃ　ねぶかねぎ		28	26
火					2.6	3.1
22	角型食パン			パン	591	701
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	御殿場ハムと野菜のサイコロソテー	ハム	とうもろこし　さやいんげん	あぶら	17	17
	ポークシチュー	ぶたにく	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ　マッシュルーム　グリンピース	あぶら　じゃがいも　ルウ		
	りんごヨーグルト	ヨーグルト	りんご		29	28
水					1.8	2.2
23	**クリスマスこんだて**					
	コーンピラフ		たまねぎ　グリンピース　とうもろこし　にんにく　あかピーマン	こめ　さとう　あぶら	729	820
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉の照り焼き	とりにく		さとう　みずあめ　でんぷん		
	フレンチサラダ		キャベツ　あかピーマン　きピーマン	ドレッシング	13	14
	ポトフ	ベーコン　しろいんげんまめ	たまねぎ　にんじん　セロリー　パセリ	あぶら　じゃがいも		
	クリスマスケーキ			クリスマスケーキ	31	30
木					3.5	4.1
24 金	**終業式**					

基準量		小学校	中学校
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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

※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。

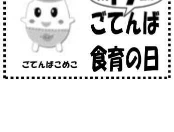
※14日の「揚げ出し豆腐のうんみゃあみそがけ」と21日の「かぼちゃのみそ汁」は、ふるさと工房で作られた手作りみそを一部使用する予定です。

※ごはんは、すべてごてんばコシヒカリ１００％です。

☆11月までの給食実施回数：南小120回、富士岡小121回、神山小122回、朝日小119回、東小122回、御殿場中122回、富士岡中122回、南中121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。



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、旬の食材や地場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！