



令和3年度 4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
7 水	始業式・入学式									
8 木	給食なし									
9 金	マーガリン入りロールパン						パン マーガリン さとう	585	817	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	ハンバーグ ケチャップソース	とりにく ふたにく	たまねぎ にんにく しょうが				さとう てんぷん	17	16	
	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							
	チキンとポテトのスープ	とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ			あぶら じゃがいも	40	39		
							2.9	3.9		
12 月	中華めん					ちゅうかめん	595	750		
	しょうゆラーメンスープ	ふたにく やきふた 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 てんぷん ねぎあぶら				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	春巻き	ふたにく 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 てんぷん さとう みずあめ	17	16		
	もやし中華炒め	ハム	もやし にんじん チンゲンサイ			こまあぶら	28	26		
							3.2	3.8		
13 火	ごてんばコシヒカリごはん					こめ	659	814		
	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			あぶら じゃがいも ルウ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし あかピーマン			ドレッシング	13	12		
	りんごゼリー					りんごゼリー	26	24		
							2.2	2.7		
14 水	黒糖入り角型食パン					パン こくとう	627	799		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	焼きソーセージ	ウィンナー								
	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	17	17		
	ミネストローネ	とりにく	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 にんにく			あぶら マカロニ	38	37		
							2.9	3.9		
15 木	ごてんばコシヒカリごはん					こめ	601	775		
	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	15	15		
	もやしの塩ダレあえ		もやし こまつな			こま こまあぶら				
	けんちん汁	とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ			さといも こまあぶら	31	29		
							1.9	2.5		
ごてんばこめこの日										
16 金	ごてんばコシヒカリごはん					こめ	707	877		
	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								
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ			じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら てんぷん	14	13		
	野菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	はくさい にんじん こまつな				33	31		
							2.0	2.5		
ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日～23日)										
19 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ	652	847		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	親子煮	とりにく たまご こうやとうふ なると	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース			あぶら てんぷん さとう	17	16		
	ちくわ磯辺天ぷら	ちくわ アオサ				こむぎこ てんぷん あぶら				
	海藻サラダ	わかめ ぶりのり	キャベツ にんじん とうもろこし			ドレッシング	30	28		
							2.3	2.7		
入学・進級お祝いこんだて										
20 火	赤飯 / ごま塩	あずき				もちごめ / ごま	660	813		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	キャベツメンチカツ	ふたにく とりにく	キャベツ			パンこ こむぎこ あぶら てんぷん さとう	12	12		
	五目きんぴら	ちくわ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく			こまあぶら さとう				
	さくらすまし汁	かまぼこ とうふ	たけのこ しいたけ ほうれんそう				30	27		
	お祝いクレープ					お祝いクレープ	2.0	2.5		

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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
21	角型食パン					パン		664	795
	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
	ベーコン玉子焼き	たまご ベーコン				さとう でんぷん あぶら			
	ハムとほうれん草のソテー	ハム	ほうれんそう キャベツ にんじん			バター		38	36
水	肉団子のクリーム煮	にくだんご ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース			あぶら じゃがいも ルウ		2.8	3.7
22	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		608	749
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん キャベツ もやし あおピーマン にんにく しょうが			あぶら さとう でんぷん		16	16
	わかめスープ	なると うずらたまご わかめ	にんじん しいたけ たけのこ ねぶかねぎ			ねぎあぶら			
	パイナップル		パイナップル					27	25
木							2.0	2.5	
23	りんごチップ入りロールパン			りんご		パン さとう		592	798
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ポロニアソーセージフライ	とりにく				パンこ でんぷん さとう あぶら		16	15
	パンネのソテー	ベーコン こなチーズ	にんじん キャベツ あおピーマン にんにく			オリーブゆ マカロニ			
	カレースープ	とりにく	にんじん たまねぎ さやいんげん			あぶら じゃがいも		33	30
金							2.4	3.5	
26	うどん					うどん		610	741
	うどんつゆ	とりにく あぶらあげ なると	にんじん しいたけ ねぶかねぎ			あぶら でんぷん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						17	17
	焼きつくね	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが			でんぷん さとう			
	キャベツとコーンのあえ物		こまつな にんじん キャベツ とうもろこし			あぶら さとう		32	29
月	いちごと米粉のカップケーキ					いちごとこめこのカップケーキ		2.8	3.3
27	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		555	702
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	さばの竜田揚げ	さば	しょうが			でんぷん あぶら		16	15
	即席漬け		キャベツ ぎゅうり にんじん たくあん						
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ			じゃがいも		25	23
火							2.0	2.4	
28	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		639	829
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	えびシューマイ	えび たら	たまねぎ			あぶら パンこ でんぷん さとう こむぎこ みずあめ		17	16
	チャプチェ	ハム	にんじん もやし チンゲンサイ			こまあぶら はるさめ			
	麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんにく しょうが			あぶら さとう でんぷん ねぎあぶら		27	25
水							2.7	3.1	
29	昭 和 の 日								
木									
30	丸型横割りパン					パン		629	815
	ミラノ風チキンカツ	とりにく こなチーズ	バジル パセリ			パンこ こむぎこ でんぷん こめこ あぶら			
	ポイルキャベツ		キャベツ あかピーマン					20	19
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ラビオリのトマト煮	ウィンナー こなチーズ	たまねぎ マッシュルーム セロリー さやいんげん トマト にんにく			ラビオリ あぶら		35	33
金	みかんゼリー					みかんゼリー		3.3	4.5

※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。

※16日の「野菜のみそ汁」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。

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

こんにちは！南学校給食センターです！

南学校給食センターでは、御殿場南小学校、富士岡小学校、
神山小学校、朝日小学校、東小学校の小学校5校、御殿場中学校、
富士岡中学校、南中学校の中学校3校の計8校を担当しています。
今年度も職員一同力をあわせ、安全でおいしい給食づくりを
心がけていきます。どうぞよろしく願いいたします！

ちょうりいんさんのしごと