



令和3年度 5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	
3月	憲法記念日						
4月	みどりの日						
5月	こどもの日						
6月	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		
	ポークカレー	ぶたにく だっしふんにゆう	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	652	806	
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	もやしソテー	ベーコン	もやし あおピーマン とうもろこし	オリーブゆ でんぷん	13	12	
	お茶プリン			おちゃプリン	28	25	
7月	マーガリン入りねじり型パン				パン マーガリン さとう	640 864	
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	鶏肉のワイン煮	とりにく とりレバー	しょうが	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	16	15	
	枝豆とコーンのサラダ		えだまめ あかピーマン とうもろこし	ドレッシング	45	43	
	ポパイスープ	ベーコン	たまねぎ ほうれんそう	あぶら じゃがいも	2.6	3.5	
10月	ソフト麺				ソフトめん	690 822	
	ミートソース	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 トマト	オリーブゆ ルウ			
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	ウイナーとキャベツのソテー	ウイナー	キャベツ とうもろこし	オリーブゆ	16	16	
	りんごヨーグルト	ヨーグルト	りんご		27	26	
11月	わかめごはん		わかめ		こめ	620 718	
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	鶏そぼろ入り厚焼き玉子	たまご とりにく		さとう あぶら でんぷん	15	15	
	野菜のさっぱり和え		キャベツ もやし にんじん レモン				
	春野菜のうま煮	とりにく さつまあげ	たまねぎ にんじん たけのこ こんにゃく グリンピース	あぶら じゃがいも さとう	25	24	
12月	お茶入り角型食パン			おちゃ	パン さとう	605 965	
	あん＆マーガリン			あん＆マーガリン			
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	白身魚のアーモンドフライ	ホキ		あぶら アーモンド こむぎこ パンこ こめこ でんぷん	16	16	
	とうもろこしのソテー	バター	あかピーマン とうもろこし えだまめ		42	37	
13月	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		
	肉丼の具	ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ ごぼう こんにゃく	あぶら さとう	649	843	
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	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 みずあめ	34	31	
	豆腐のねぎ塩スープ	とりにく とうふ なると	ねぶかねぎ もやし	あぶら ねぎあぶら	30	28	
14月	ごてんばコシヒカリごはん				こめ	580 740	
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	さわらのスタミナ焼き	さわら	りんご にんにく	さとう ごまあぶら	20	20	
	たけのこの土佐煮	ぶたにく かつおぶし	たけのこ にんじん こんにゃく	さとう あぶら			
	根っこ野菜のごまみそ汁	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	あぶら さといも ごま	25	22	
17月	ごてんばコシヒカリごはん				こめ	653 811	
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	たれカツ	ぶたにく だいず		パンこ でんぷん あぶら さとう	16	15	
	五目きんぴら	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			
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ		25	23	
18月	ごてんばコシヒカリごはん				こめ	590 765	
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	パオズ	ぶたにく みそ	ねぶかねぎ キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん ごまあぶら さとう	16	16	
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん キャベツ あおピーマン	あぶら でんぷん さとう			
	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	25	22	
火					2.0	2.6	

小1個
中2個

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
ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)									
たべっぴーの世界食べ物の旅【イギリス】									
19 水	紅茶入り角型食パン			こうちゃ		パン さとう		637	940
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	フィッシュ&チップス / タルタルソース	ホキ				じゃがいも あぶら タルタルソース てんぷん		15	15
	スコッチクロス	とりにく		にんじん たまねぎ キャベツ セロリー さやいんげん しめじ		あぶら おおむぎ		40	33
チョコチップスコーン					チョコチップスコーン		2.3	3.7	
ごてんぼごめこの日									
20 木	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ		608	760
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	チーズ入り玉子焼き	たまご チーズ				さとう てんぷん あぶら			
	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		16	15
	若竹みそ汁	とうふ みそ わかめ		たけのこ えのき ねぶかねぎ				26	23
							2.5	3.1	
21 金	黒糖入りロールパン					パン こくとう		628	826
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	鶏肉のハーフ焼き	とりにく		バジル オレガノ		みずあめ さとう てんぷん		22	21
	アスパラソテー	ハム		アスパラガス とうもろこし		オリーブゆ		37	33
クリームシチュー	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 グリーンピース		あぶら じゃがいも ルウ		2.3	3.2	
24 月	うどん					うどん		681	783
	山菜うどんのつゆ	とりにく なると あぶらあげ		にんじん えのき ねぶかねぎ わらび たけのこ しめじ なめこ		あぶら てんぷん		15	15
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	海鮮かき揚げ	いか おきあみ こんぶ		たまねぎ		こむぎこ てんぷん あぶら		31	30
	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		2.7	3.1
レモンカスタードタルト					レモンカスタードタルト				
25 火	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ		620	811
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	鮭メンチ	さけ		たまねぎ キャベツ		あぶら てんぷん こむぎこ マヨネーズ パンこ さとう		15	14
	にんじんしりしり	まぐろ たまご		にんじん		あぶら てんぷん		30	28
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		2.1	2.5	
26 水	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ		662	856
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	八宝菜	ぶたにく いか うすらたまご		しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ たけのこ きくらげ		あぶら てんぷん		16	16
	ポークシュウマイ	ぶたにく		たまねぎ しょうが		パンこ てんぷん さとう こむぎこ みずあめ		26	24
フルーツ杏仁			みかん パイナップル おとう		あんにととうふ		1.6	2.1	
27 木	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ		631	783
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	鶏肉の薬味ソースがけ	とりにく とりレバー		にんにく しょうが ねぶかねぎ		こむぎこ てんぷん あぶら さとう		15	15
	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		31	28
すまし汁	とうふ なると		えのき みつば				2.5	2.9	
28 金	丸型横割りパン					パン		649	861
	照り焼きハンバーグ	とりにく ぶたにく		たまねぎ しょうが にんにく		さとう てんぷん ごま		18	17
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	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		オリーブゆ マカロニ		35	32
グリーンピースポタージュ	ベーコン 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 グリーンピース		あぶら じゃがいも ルウ		2.7	3.7	
31 月	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ		612	754
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	白身魚のマヨコーン焼き	たら こなチーズ ぎゅうにゅう		たまねぎ とうもろこし パセリ		マヨネーズ		17	15
	野沢菜炒め			のざわなづけ		こまあぶら ごま		30	27
じゃがいものみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ		たまねぎ こまつな		じゃがいも		2.5	2.9	

※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、南学校給センターにお問い合わせください。

※17日の「豆腐とわかめのみそ汁」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。

※4月までの給食実施回数：南小13回、富士岡小15回、神山小14回、朝日小15回、東小14回、御殿場中15回、富士岡中15回、南中15回

※ごはんは、すべてごてんぼコシヒカリ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)	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