



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
1	ごはん			こめ	644	807
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナ入り厚焼き玉子	たまご まぐろ		さとう あぶら でんぷん	16	15
	もやしの塩だれあえ		もやし こまつな	こま こまあぶら		
	関東煮	とりにく こんぶ がんも うすらたまご ちくわ	にんじん だいこん こんにゃく	あぶら さといも さとう	31	28
2	角型食パン			パン	627	781
	黒豆きなこクリーム			くろまめきなこクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	焼きソーセージ	ソーセージ				
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも	43	42
水	チキンとキャベツのスープ	とりにく	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ さやいんげん	あぶら	2.7	3.5
	カミカミこんだて					
3	ごはん			こめ	581	726
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかのしょうが焼き	いか	しょうが			
	筑前煮	とりにく ちくわ	にんじん ごぼう れんこん たけのこ さやいんげん こんにゃく	あぶら さとう	21	19
	野菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん えのき こまつな		22	20
木	青のり小魚	かたくちいわし あおのり		さとう	2.5	3.0
歯と口の健康週間 (6/4~6/10)						
4	メロンパン【小学校】			パン メロンパンのきじ	661	773
	シナモン揚げパン【中学校】			パン あぶら きびざとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	13
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ トマト グリンピース	あぶら じゃがいも	30	31
	イタリアンサラダ		キャベツ とうもろこし あかピーマン	ドレッシング	2.1	2.8
金	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー		
7	中華めん			ちゅうかめん	601	757
	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく やきぶた なると	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ねぶかねぎ	あぶら でんぷん ねぎあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	春巻き	ぶたにく 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 でんぷん さとう みずあめ あぶら	28	26
	中華サラダ		もやし にんじん こまつな	ドレッシング	3.2	3.9
8	ごはん			こめ	651	810
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのしょうゆこうじ焼き	さば		こうじ さとう	9	9
	切り干し大根の炒め煮	こんぶ あぶらあげ	だいこん にんじん さやいんげん	あぶら さとう	31	29
	どさんこ汁	みそ	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	じゃがいも パター	2.8	3.3
9	玄米入り山型食パン			パン げんまい さとう	573	701
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉のコーンフレイクフライ	とりにく		コーンフレイク でんぷん あぶら	16	16
	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	30	29
	トマトスープ	ウィンナー しろいんげんまめ	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	あぶら	2.7	3.8
10	ごはん			こめ	658	814
	ポークカレー	ぶたにく 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 ルウ じゃがいも	13	12
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごまドレサラダ		キャベツ とうもろこし にんじん	ドレッシング	27	24
	青りんごゼリー			あおりんごゼリー	2.0	2.5
11	ごはん			こめ	590	764
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごぼうメンチカツ	とりにく ぶたにく	ごぼう たまねぎ にんじん	パンこ でんぷん さとう あぶら	14	14
	茎わかめのきんぴら	ぶたにく くわわかめ さつまあ げ	にんじん こんにゃく	あぶら さとう	28	26
	白菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	はくさい にんじん こまつな		2.1	2.4
14	ごはん			こめ	582	725
	ビビンバの具(肉炒め)	ぶたにく みそ	ぜんまい にんにく	あぶら さとう	17	16
	ビビンバの具(錦糸玉子)	たまご		あぶら さとう でんぷん		
	ビビンバの具(ナムル)		もやし ほうれんそう	さとう こまあぶら こま	28	25
	わかめスープ	がまほこ とうふ わかめ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	ねぎあぶら	2.1	2.4
15	ごはん			こめ	674	872
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくわ磯辺天ぷら	ちくわ あおさ		こむぎこ でんぷん あぶら さとう	17	16
	すき焼き風煮	ぶたにく たまご やきとうふ	たまねぎ にんじん はくさい しめじ ねぶかねぎ しらす	あぶら さとう	31	30
	おかかたかあん	かつおぶし	たかあん	こまあぶら	3.4	4.2
16	給食なし					

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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
17	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		594	743
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	いわしの梅煮	いわし		うめ		さとう でんぷん		18	18
	つきこんにゃくの炒め煮	とりにく		にんじん さやいんげん こんにゃく		あぶら さとう ごま ごまあぶら			
みそチゲスープ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん だいこん もやし はくさいキムチ には		あぶら		27	24	
木								26	31


ふるさと給食週間(18日~24日)

18	丸型横割りのパン					パン		653	855
	あしたカツ / 中濃ソース	ぎゅうにく ぶたにく		たまねぎ ながねぎ		パンこ でんぷん さとう あぶら			
	ポイルキャベツ			キャベツ あかピーマン				15	15
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
大麦のスープ	ベーコン とりにく		たまねぎ にんじん セロリー さやいんげん		あぶら おおむぎ		42	40	
丹那牛乳プリン					たんぱくぎゅうにゅうプリン		2.8	3.6	

ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)

21	うどん					うどん		565	714
	うどんつゆ	とりにく あぶらあげ かまぼこ		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							
	黒はんぺんお茶フライ	くろはんぺん		おちゃ		パンこ こむぎこ でんぷん あぶら		18	18
チンゲンサイのソテー	ハム かつおぶし		キャベツ きピーマン チンゲンサイ		あぶら		29	27	
みかんゼリー					みかんゼリー		3.0	3.6	

ごてんばこめこの日

22	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		602	752
	手作りみずかけなぶりかけ	ちりめんじゃこ		みずかけなぶりかけ ゆかり		ごま			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	親子煮	とりにく たまご こうやどうふ なると		たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース		あぶら でんぷん さとう		18	17
キャベツとコーンのあえ物			ほうれんそう にんじん キャベツ とうもろこし		あぶら さとう		27	25	
火								1.9	2.2

23	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		581	733
	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		18	17
	御殿場ハムともやしの炒め物	ハム		もやし こまつな しょうが		ごまあぶら			
豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ こんにゃく		あぶら じゃがいも		27	25	
水								1.7	2.3

オリンピック・パラリンピック聖火リレー前日こんだて

24	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		649	779
	ひじきごはんの具	ぶたにく ひじき		とうもろこし あかピーマン えだまめ		あぶら さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	メダルクロック			たまねぎ		じゃがいも さとう パンこ こめこ はるまきのかわ あぶら		13	12
青のりボールのすまし汁	とうふ あおのりボール		えのき にんじん みつば				29	26	
ごてんばこめこのムース (聖火リレーバージョン)					ごてんばこめこのムース		1.9	2.2	

給食なし

28	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		599	780
	ガバオライスの具	とりにく		たまねぎ あおピーマン あかピーマン きピーマン にんにく しょうが バジル		あぶら でんぷん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	えびシュウマイ	えび たら		たまねぎ		あぶら パンこ でんぷん さとう みずあめ こむぎこ		17	17
ねぎ塩スープ	ぶたにく とうふ かまぼこ		キャベツ もやし ねぶかねぎ		あぶら ねぎあぶら		28	25	
月								1.7	2.5

29	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		634	804
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ハンバーグ テミグラスソース	とりにく ぶたにく		たまねぎ にんにく しょうが		さとう でんぷん ルウ パター		17	16
	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			
和風たまごスープ	とりにく とうふ なると たまご		にんじん もやし こまつな しょうが		あぶら でんぷん		29	27	
火								2.8	3.3

30	角型食パン					パン		630	751
	メイプルジャム					メイプルジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	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		18	18
ツナと野菜のソテー	まぐろ		あかピーマン キャベツ もやし		オリーブゆ		32	31	
コーンチャウダー	ウィンナー ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう 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		2.6	3.2	

※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。
 ※23日の「豚汁」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。
 ※5月までの給食実施回数：南小31回、富士岡小32回、神山小31回、朝日小32回、東小30回、御殿場中33回、富士岡中32回、南中33回
 ※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)	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