



令和3年度 7・8 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 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	633	794
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	麻婆豆腐	ふたにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ねぶかねぎ	あぶら さとう でんぷん ねぎあぶら	15	14
	海鮮チヂミ	いか たこ	キャベツ にら	こむぎこ こめこ でんぷん あぶら		
	中華サラダ		もやし にんじん こまつな	ドレッシング	29	26
					2.7	3.0
2 金	背割りロールパン			パン	584	775
	焼きそば	ふたにく	もやし にんじん たまねぎ キャベツ	ちゅうかめん あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17
	冬瓜の中華スープ	うすらたまご わかめ	とうがん にんじん しいたけ	ねぎあぶら	35	32
	ヨーグルト	ヨーグルト			2.7	3.5
5 月	ソフトめん			ソフトめん	637	778
	なすとトマトソース	ふたにく こなチーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす マッシュルーム トマト パセリ	オリーブゆ ルウ さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	かぼちゃオムレツ	たまご とりにく	かぼちゃ	あぶら でんぷん さとう	28	26
	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし あかピーマン	ドレッシング	3.1	4.0
たなぼたこんだて						
6 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	632	800
	ツナそば	まぐろ たまご	にんじん グリンピース しょうが	あぶら さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	星型ハンバーグ	とりにく ふたにく	たまねぎ	じゃがいも でんぷん さとう		
	七夕汁	とうふ かまぼこ	にんじん えのき オクラ		29	28
	七夕ゼリー			たなぼたゼリー	1.9	2.3
7 水	角型食パン			パン	673	823
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	県産かます米パン粉フライ / タルトソース	かます		タルタルソース こめパンこ でんぷん あぶら	17	16
	パンネのソテー	ベーコン こなチーズ	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		
	ビーンズポタージュ	とりにく しろはなまめ しろいんげんまめ 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 パセリ	あぶら じゃがいも ルウ	35	34
					2.2	2.8
ごてんばこめこカレーの日						
8 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	536	631
	ごてんばこめこカレー	ふたにく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも ルウ オリーブゆ		
	緑茶				11	11
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ とうもろこし さやいんげん	オリーブゆ	15	15
	富士山ゼリー			ふじさんゼリー	1.9	2.3
9 金	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	596	739
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鮭の塩焼き	さけ			20	19
	野菜のごま和え		キャベツ こまつな にんじん	ごま さとう	27	24
	ピリ辛みそ汁	とりにく みそ とうふ	にんじん もやし ねぶかねぎ	さといも あぶら	27	3.3
12 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	613	774
	キムタクごはんの具	ふたにく	はくさいキムチ たくあん	あぶら	18	18
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	照り焼き豆腐ハンバーグ	とりにく とうふ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが	こむぎこ パンこ さとう でんぷん ごま	11	11
	にらたま汁	かまぼこ たまご	もやし にんじん にら しいたけ	でんぷん	3.2	4.0
13 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	614	770
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじフライ / 中濃ソース	あじ		あぶら パンこ こむぎこ	15	14
	ひじきの炒め煮	ひじき だいす ちくわ	にんじん さやいんげん	あぶら さとう	25	22
	豆腐のみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ ねぶかねぎ	じゃがいも	2.8	3.1
14 水	角型食パン			パン	649	811
	キャラメルクリーム			キャラメルクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	富士山ロック	ふたにく とりにく	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ みずあめ でんぷん あぶら	16	15
	ウインナーとうすら卵のカレーソテー	ウインナー うすらたまご	あかピーマン あおピーマン	あぶら	39	39
	コンソメスープ	とりにく	キャベツ にんじん しめじ とうもろこし パセリ	あぶら じゃがいも	2.7	3.5
土用の丑の日こんだて						
15 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	594	747
	うなぎ入り混ぜごはんの具	うなぎ	にんじん たけのこ しいたけ さやえんどう	さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	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	26	24
	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			
					2.7	3.1

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	
たべっぴーの世界食べ物の旅【イタリア】						
16	フォカッチャ風パン			パン オリーブゆ	613	788
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミラノ風チキンカツ	とりにく こなチーズ	パセリ バジル	あぶら パンこ こむぎこ でんぷん こめこ	18	18
	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		
	ミネストローネ	しろいんげんまめ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ トマト セロリー	じゃがいも マカロニ オリーブゆ	36	33
金	豆乳パンナコッタ			とうにゅうパンナコッタ	2.9	3.9

ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)

19	中華めん			ちゅうかめん	695	854
	ジャージャーめんの具	ぶたにく みそ	にんにく しょうが ねぶかねぎ にんじん たまねぎ だけのこ	あぶら さとう でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	棒ぎょうざ	ぶたにく だいす	キャベツ いら にんにく しょうが	こむぎこ あぶら でんぷん さとう	17	17
	もやしの中華炒め	ハム	もやし チンゲンサイ にんじん	ごまあぶら でんぷん	31	29
月					3.3	4.1

ごてんぼこめこの日

20	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	657	817
	夏野菜カレー	とりにく だっしふんにゅう	たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんじん りんご にんにく しょうが	あぶら ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	12
	枝豆		えだまめ		23	21
	フルーツのゼリー和え		パイナップル おうとう みかん	ゼリー	2.1	2.5

夏休み

8/26	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	563	682
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが		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 きゅうり	ドレッシング		
	かきたま汁	とうふ たまご かまぼこ	ねぶかねぎ たまねぎ	でんぷん	29	25
木					1.8	2.1

8/27	シナモン揚げパン【御殿場南小・朝日小】 りんごチップ入りロールパン 【富士岡小・神山小・東小・中学校】		りんご	パン あぶら きびざとう	627	794
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン さとう		
	ポークビーンズ	ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース	あぶら じゃがいも	16	15
	ツナとマカロニのソテー	まぐろ こなチーズ	にんにく きピーマン キャベツ にんじん	マカロニ オリーブゆ	32	25
	いちごミルクデザート			いちごミルクデザート	2.1	2.9

8/30	中華めん			ちゅうかめん	574	737
	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく やきぶた なんと	キャベツ たまねぎ とうもろこし 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			19	19
	ポークシュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう こむぎこ みずあめ	25	23
	もやしの塩ダレ和え		もやし こまつな	ごまあぶら ごま	3.0	3.8

8/31	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	639	778
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ゴーヤチャンプルー	ソーセージ とうふ たまご	にがうり もやし	あぶら	12	12
	もずくのスープ	かまぼこ もずく	にんじん しいたけ ねぶかねぎ	ねぎあぶら		
	紫芋のごま団子	たまご ぎゅうにゅう		もちご でんぷん ごま さとう あぶら みずあめ マーガリン さつまいも	34	30
火					1.8	2.1

※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。

※15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、すべてごてんぼコシヒカリ100%です。

☆6月までの給食実施回数：南小49回、富士岡小51回、神山小51回、朝日小51回、東小50回、御殿場中53回、富士岡中52回、南中53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



<p>トマト</p> <p>真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。</p>	<p>えだまめ</p> <p>野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。</p>	<p>とうもろこし</p> <p>糖質やたんぱく質がたくさん含まれています。</p>	<p>なす</p> <p>鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。</p>
<p>かぼちゃ</p> <p>カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけます。</p>	<p>きゅうり</p> <p>しゃきしゃきた歯ごたえと表面に細かいほがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。</p>	<p>ピーマン</p> <p>独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。カラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。</p>	