



令和3年度 9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	水	給食なし									
2	木	ごてんばコシヒカリごはん				こめ					
		ポークカレー	ぶたにく だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース りんご	にんにく しょうが	じゃがいも ルウ あぶら	677	837			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				12	12			
		ごまドレサラダ みかんゼリー		キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり		ドレッシング みかんゼリー	27	25			
3	金	ごてんばコシヒカリごはん				こめ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				651	808			
		野菜コロッケ		にんじん たまねぎ とうもろこし いんげん		じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぷん あぶら	13	13			
		ツナとひじきの炒め煮 根っこ野菜のごまみそ汁	まぐろ ひじき ちくわ だいず とりにく とうふ みそ	にんじん さやいんげん にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ		さとう さといも あぶら こま	28	26			
6	月	ごてんばコシヒカリごはん				こめ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				570	706			
		豚キムチ	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ にら はくさいキムチ にんにく しょうが		あぶら	16	15			
		わかめスープ マンゴープリン	わかめ かまぼこ とうふ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ		ねぎあぶら マンゴープリン	26	23			
7	火	ごてんばコシヒカリごはん				こめ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				604	759			
		あじの塩こうじ焼き	あじ			こうじ					
		じゃがいものそぼろ煮 大根のみそ汁	とりにく さつまあげ	にんじん たまねぎ グリンピース こんにゃく		じゃがいも あぶら さとう	23	22			
8	水	ごてんばコシヒカリごはん				こめ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				607	774			
		焼きソーセージ	ウィンナー								
		パンネのソテー 野菜スープ	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		マカロニ オリーブゆ じゃがいも あぶら	17	17			
9	木	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 ごぼう しめじ こんにゃく		あぶら さとう	611	766			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
		たこメンチ にらたま汁	たら たこ アオサ	キャベツ しょうが		でんぷん さとう パンこ こむぎこ あぶら	17	16			
10	金	丸型横割りパン				パン					
		フィレオチキン / タルトソース	とりにく			でんぷん こむぎこ パンこ あぶら / タルトソース	579	756			
		ポイルキャベツ		キャベツ あかピーマン			17	17			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
13	月	かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ		あぶら ルウ	35	33			
		ミニピーチゼリー				ミニピーチゼリー	22	30			
		ソフトめん				ソフトめん					
		ミートソース	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース にんにく しょうが		オリーブゆ ルウ	686	818			
14	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
		親子煮	とりにく たまご なると こやどうふ	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース		あぶら さとう でんぷん	17	17			
		黒はんぺんフライ	くろはんぺん			パンこ こむぎこ でんぷん 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 きゅうり		ドレッシング	29	28			
15	水	ごてんばコシヒカリごはん				こめ					
		ルーロウファンの具	ぶたにく あつあげ	たけのこ ねぶかねぎ しょうが		ごまあぶら さとう	594	729			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
		揚げにらまんじゅう	ぶたにく	キャベツ にら ながねぎ にんにく しょうが		あぶら こむぎこ さとう でんぷん	17	16			
15	水	中華スープ	かまぼこ	にんじん もやし キャベツ		ねぎあぶら	26	23			
							20	22			

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
16	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		653	819
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				さとう ごまあぶら		17	16
	さばのスタミナ焼き	さば		りんご にんにく		あぶら さとう		33	30
	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				22	27
木	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					
	マーガリン入りロールパン					パン マーガリン		621	842
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				でんぷん こむぎこ あぶら さとう		15	14
	鶏肉のノルウェー風	とりにく だいす		パセリ		じゃがいも		41	39
金	ベーコンと野菜のスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし		あぶら		25	33
🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日) 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸									
20	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 敬老の日 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷								
十五夜こんだて(ごてんばこめこの日)									
21	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		582	725
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				でんぷん さとう		14	14
	焼きつくね	とりにく かつおぶし		キャベツ しょうが		ごまあぶら ごま		25	23
	野菜菜炒め	とりにく とうふ みそ		のざわなづけ		さといも あぶら		22	27
火	いものこ汁			にんじん だいこん ねぶかねぎ こんにゃく		おつきみデザート			
22	お月見デザート								
	角型食パン					パン		597	715
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム		17	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				マヨネーズ さとう あぶら		32	31
水	トマトオムレツ	たまご		トマト たまねぎ		でんぷん みずあめ		27	33
	野菜のさっぱり和え			キャベツ もやし にんじん レモン		じゃがいも あぶら ルウ			
	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					
	23	🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 秋分の日 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁							
24	シナモン揚げパン 【富士岡小・神山小・東小】					パン あぶら きびさとう		564	788
	メロンパン 【御殿場南小・朝日小・中学校】					パン メロンパンのきじ		17	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				ドレッシング		39	30
	イタリアンサラダ	とりにく ベーコン		キャベツ とうもろこし あかピーマン		じゃがいも マカロニ		2.1	3.0
金	カレーポトフ	とりにく ベーコン		にんじん たまねぎ さやいんげん					
27	ヨーグルト	ヨーグルト							
	うどん					うどん		605	735
	うどんつゆ	とりにく あぶらあげ なた		にんじん ねぶかねぎ		あぶら でんぷん		16	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま		26	28
月	大学いも						29	35	
28	もやしのしょうが炒め	ハム		もやし チンゲンサイ しょうが		ごまあぶら			
	いちごミニレアチーズ【中学のみ】					いちごミニレアチーズ			
	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		602	758
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				さとう でんぷん		19	18
火	だいのゆずソースがけ	だい		ゆず				27	24
	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				23	28
	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		さといも あぶら			
	29	黒糖入り角型食パン							
水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				パン こくとう		588	724
	メンチカツ	ぶたにく とりにく		キャベツ		パンこ こむぎこ でんぷん さとう あぶら		15	15
	じゃがコーンサラダ			とうもろこし きゅうり にんじん		じゃがいも マヨネーズ ドレッシング		34	32
	レンズ豆入り野菜スープ	とりにく レンズまめ		にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん		あぶら		25	33
30	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		621	806
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				あぶら パンこ でんぷん さとう みずあめ こむぎこ		16	15
	えびシュウマイ	えび たら		たまねぎ		あぶら さとう でんぷん		27	25
	ホィコーロー	ぶたにく みそ		にんじん キャベツ あかピーマン にんにく しょうが		あぶら さとう でんぷん		21	27
木	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			

※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。

※21日の「いものこ汁」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。

※7月までの給食実施回数：南小63回、富士岡小65回、神山小65回、朝日小65回、東小64回、御殿場中67回、富士岡中66回、南中67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。

☆28日のたいは、「農林水産省 国産農水産物販路多様化緊急対策事業」により、学校給食に無償で提供していただいたものを使用します。



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