



# 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	<b>給食なし</b>							
水	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		
木				2.0	2.6			
3	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 根っこ野菜のこまみそ汁	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		
金				2.4	2.7			
6	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 いら 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		
月				2.3	2.5			
7	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		
火				27	24			
				3.1	3.8			
8	玄米入り山型食パン			パン げんまい				
	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						
	ペンのソテー	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	マカロニ オリーブゆ	17	17		
水				37	37			
				2.7	3.6			
9	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	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		
木				28	26			
				2.1	2.4			
10	丸型横割りパン			パン				
	フィレオチキン / タルタルソース	とりにく		でんぷん こむぎこ パンこ あぶら / タルタルソース	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						
金				35	33			
				2.2	3.0			
13	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		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ウィンナーとキャベツのソテー	ウィンナー	とうもろこし キャベツ あかピーマン あおピーマン	オリーブゆ	14	14		
月				32	29			
				3.3	4.0			
14	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			681	892		
	親子煮	とりにく たまご なると こうやとうふ	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				
火				29	28			
				2.4	3.0			
15	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 いら 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		
水				26	23			
				2.0	2.2			

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
16 木	<b>ごてんばコシヒカリごはん</b>					こめ		653	819
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	さばのスタミナ焼き	さば		りんご にんにく		さとう ごまあぶら		17	16
	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			
17 金	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				33	30
	マーガリン入りロールパン					パン マーガリン		22	27
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						621	842
	鶏肉のノルウェー風	とりにく だいす				でんぷん こむぎこ あぶら さとう		15	14
金	こふさいも			パセリ		じゃがいも			
	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		41	39
🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 <b>ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)</b> 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸									
20 月	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 <b>敬老の日</b> 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷								
<b>十五夜こんだて(ごてんばこめこの日)</b>									
21 火	<b>ごてんばコシヒカリごはん</b>					こめ		582	725
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	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		14	14
	野菜菜炒め			のざわなづけ		ごまあぶら ごま			
火	いものこ汁	とりにく とうふ みそ		にんじん だいこん ねぶかねぎ こんにゃく		さといも あぶら		25	23
	お月見デザート					おつきみデザート		22	27
22 水	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			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	トマトオムレツ	たまご		トマト たまねぎ		マヨネーズ さとう あぶら でんぷん みずあめ		17	16
水	野菜のさっぱり和え			キャベツ もやし にんじん レモン				32	31
	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		じゃがいも あぶら ルウ		27	33
23 木	🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 <b>秋分の日</b> 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁								
24 金	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			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						17	16
	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			
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		じゃがいも マカロニ		39	30
	ヨーグルト	ヨーグルト						2.1	3.0
27 月	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			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	16
	大学いも					さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま		26	28
月	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		29	35
	いちごミニレアチーズ【中学のみ】					いちごミニレアチーズ			
28 火	<b>ごてんばコシヒカリごはん</b>					こめ		602	758
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	だいのゆずソースがけ	だい		ゆず		さとう でんぷん		19	18
	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					
火	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		27	24
								23	28
29 水	黒糖入り角型食パン					パン こくとう		588	724
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	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			
水	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		34	32
								25	33
30 木	<b>ごてんばコシヒカリごはん</b>					こめ		621	806
	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		16	15
	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			
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		27	25
								2.1	2.7

※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