



令和 4 年度 10 月分 学校給食予定献立表



御殿場市立南中学校給食センター 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
3	ごはん					
	ビビンバの具(肉炒め)	ふたにく みそ	ぜんまい にんにく	あぶら さとう	593	758
	ビビンバの具(ナムル)		もやし ほうれんそう	さとう ごまあぶら ごま	17	17
	ビビンバの具(錦糸玉子)	たまご		あぶら さとう でんぷん	28	25
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.2	2.8
はるさめスープ	なると とうふ	にんじん しいたけ ねぶかねぎ	はるさめ ねぎあぶら			
月のり小魚【中学校のみ】	かたくちいわし あおのり		さとう			
4	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			629	788
	関東煮	とりにく こんぶ がんも ずらたまご 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	15	15
	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	29	27
	おかかたくあん	かつおぶし	たくあん	ごまあぶら	3.3	3.7
5	玄米入り山型食パン			パン げんまい さとう	655	832
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃひき肉コロッケ	ふたにく	かぼちゃ たまねぎ	あぶら パンこ でんぷん こむぎこ みずあめ さとう	14	14
	野菜のさっぱり和え		キャベツ もやし にんじん レモン			
	ポークシチュー	ふたにく	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	あぶら じゃがいも ルウ	33	32
1.8	2.4					
6	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			656	825
	さばの塩こうじ焼き	さば		こうじ	16	15
	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	34	31
	豚汁	ふたにく とうふ みそ	にんじん こぼろ こんにゃく ねぶかねぎ	さといも あぶら	2.7	3.2
7	背割りロールパン			パン	600	773
	焼きそば	ふたにく	もやし たまねぎ にんじん 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			15	15
	わかめスープ	なると とうふ わかめ	しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	ねぎあぶら		
	豆乳プリン			とうにゅうプリン	36	33
2.9	3.7					
10月	ス ポ ー ツ の 日					
11	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			638	826
	たれカツ	ふたにく		あぶら でんぷん パンこ さとう	14	13
	にんじんしりしり	まぐろ たまご	にんじん さやいんげん	あぶら		
	どさんこ汁	みそ	しめじ たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	じゃがいも パター	27	25
2.5	3.0					
12	角型食パン			パン	628	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				
	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	マヨネーズ みずあめ さとう あぶら でんぷん	16	16
	ウインナーとキャベツのソテー	ウインナー	キャベツ もやし ほうれんそう	オリーブ油	33	32
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	あぶら じゃがいも ルウ	2.7	3.1	
13	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			647	834
	八宝菜	ふたにく いか ずらたまご	しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ たけのこ しいたけ	あぶら でんぷん	17	16
	ポークシュウマイ	ふたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん こむぎこ さとう みずあめ	26	24
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー	1.6	2.0
14	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			645	807
	鮭の塩焼き	さけ				
	つきこんにゃくの炒め煮	ふたにく	こんにゃく にんじん さやいんげん	あぶら ごまあぶら ごま さとう	19	18
	すいとん汁	とりにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん はくさい こまつな	あぶら すいとん	27	25
2.7	3.2					
17	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			618	763
	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 たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ	あぶら さとう でんぷん ねぎあぶら	15	15
	チャプチェ	ハム	にんじん もやし チンゲンサイ	ごまあぶら はるさめ	26	23
	杏仁デザート			あんこんとうふ	2.3	2.4

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	小学校	中学校
18 火	ごてんばコシヒカリごはん						こめ		659	855
	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		17	16
	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			
	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		30	28
🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日) 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷										
19 水	黒糖入り角型食パン						パン こくとう		674	837
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ハンバーグ ケチャップソース		とりにく ぶたにく		たまねぎ トマト にんにく しょうが		さとう でんぷん		17	17
	もやしガーリックソテー		ベーコン		もやし こまつな きピーマン にんにく		あぶら でんぷん			
	秋野菜のシチュー		とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム しろはなまめ しろいんげんまめ		たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリーンピース		さつまいも ルウ あぶら		34	33
🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 ごてんばこめこの日 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷										
20 木	ごてんばコシヒカリごはん						こめ		609	763
	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			
	和風ソテー		ハム かつおぶし		キャベツ もやし あかピーマン ほうれんそう		あぶら		15	14
	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		じゃがいも		25	23
21 金	マーガリン入りねじり型パン						パン マーガリン さとう		581	783
	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		じゃがいも		17	15
	こふきいも				パセリ					
	ウイナーと野菜のスープ		ウイナー		にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう		あぶら		40	38
24 月	うどん						うどん		670	756
	うどんつゆ		とりにく あぶらあげ なると		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							
	黒はんぺんフライ		くろはんぺん				こむぎこ でんぷん パンこ あぶら		19	18
	キャベツとコーンの和え物				こまつな にんじん キャベツ とうもろこし		あぶら さとう		33	31
25 火	ごてんばコシヒカリごはん						こめ		685	826
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	豚キムチ		ぶたにく		にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさいキムチ キャベツ にら		あぶら		16	15
	豆腐のねぎ塩スープ		とりにく とうふ なると		もやし ねぶかねぎ		あぶら ねぎあぶら		31	28
	みかんタルト						みかんタルト		2.3	2.9
🚗🚗🚗🚗🚗🚗🚗🚗🚗🚗🚗🚗 たべっぴーの静岡食べ物の旅(おけんちゃん) 🚗🚗🚗🚗🚗🚗🚗🚗🚗🚗🚗🚗										
26 水	ごてんばコシヒカリごはん						こめ		645	804
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	さわらの西京焼き		さわら みそ				さとう		20	20
	ひじきの炒め煮		ぶたにく ちくわ ひじき		にんじん えだまめ		あぶら さとう		30	27
	おけんちゃん		とりにく あぶらあげ もめんどうふ		ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぶかねぎ		あぶら さといも ごまあぶら		1.9	2.2
27 木	ごてんばコシヒカリごはん						こめ		603	762
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	おろしハンバーグゆず風味		とりにく とうふ		たまねぎ にんじん えだまめ しょうが だいこん ゆず		さとう でんぷん パンこ こむぎこ		17	16
	こま和え				もやし ほうれんそう にんじん		こま さとう			
	ピリ辛みそ汁		ぶたにく とうふ みそ		にんじん はくさい		あぶら さといも		26	23
28 金	りんごチップ入りロールパン				りんご		パン さとう		635	846
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	鶏肉のノルウェー風		とりにく だいす				でんぷん こむぎこ さとう あぶら		16	15
	ベーコンとほうれん草のソテー		ベーコン		ほうれんそう キャベツ にんじん		バター			
	コロコロ野菜スープ		ウイナー		にんじん たまねぎ とうもろこし さやいんげん		あぶら		40	36
🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 ハロウィンこんだて 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷										
31 月	ごてんばコシヒカリごはん						こめ		685	845
	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		あぶら じゃがいも ルウ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	こまドレサラダ				キャベツ とうもろこし にんじん		ドレッシング		12	12
	ハロウィンデザート						かぼちゃパフロア		30	27

※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。

※20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。

※9月までの給食実施回数：南小87回、富士岡小88回、神山小88回、朝日小87回、東小86回、御殿場中88回、富士岡中87回、南中86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)	たんぱく質(%)	しぼう(%)	食塩相当量(g)
	650	13~20	20~30	2.0未満
	830	13~20	20~30	2.5未満