



令和 3 年度 3 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 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	717	886
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	牛肉とごぼうの卵とじ	ぎゅうにく たまご こうやどうふ	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ ねぶかねぎ しらすき	あぶら さとう	15	14
	もやしの塩だれ和え		もやし こまつな	こま こまあぶら	38	35
	お茶大豆	だいず	まっちゃ	きびざとう	1.9	2.4
2 水	角型食パン / メイプルジャム			パン / メイプルジャム	689	815
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉のコーンフレークフライ	とりにく		コーンフレーク てんぷん あぶら	14	14
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも オリーブゆ	28	27
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ざやいんげん マッシュルーム	あぶら	2.9	3.7
ひなまつりこんだて						
3 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	686	839
	うなぎちらしごはんの具	うなぎ	にんじん しいたけ たけのこ さやえんどう	あぶら さとう てんぷん	15	15
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	菜の花入り玉子焼き	たまご	なのはな	さとう あぶら マーガリン てんぷん	27	25
	和風汁	とりにく とうふ	にんじん だいこん こんにゃく	さといも あぶら こまあぶら	1.8	2.0
ひなまつりゼリー			ひなまつりゼリー			
4 金	りんごチップ入りロールパン		りんご	パン さとう	624	818
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	白身魚のフリッター	たら おきあみ あおさ		あぶら てんぷん さとう こめこ こむぎこ	17	16
	ベーコンと小松菜のソテー	ベーコン	こまつな キャベツ にんじん	てんぷん	38	34
	鶏肉のクリーム煮	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	じゃがいも あぶら ルウ	2.2	3.3
7 月	ソフトめん			ソフトめん	661	845
	ミートソース	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース にんにく しょうが	オリーブゆ ルウ	15	15
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかリングフライ	いか		パンこ こむぎこ てんぷん あぶら	33	32
	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 てんぷん	3.4	4.4
8 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	582	729
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鮭の塩焼き	さけ			17	17
	カラフルひじき炒め	とりにく ひじき	にんじん きピーマン あおピーマン はくさいキムチ	あぶら はるさめ	24	22
	どさんこ汁	みそ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう	じゃがいも バター	2.7	3.1
9 水	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	638	797
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏天ぶらの薬味ソースかけ	とりにく	しょうが にんにく ねぶかねぎ	こむぎこ てんぷん あぶら さとう	15	15
	五目ビーフン	ハム	キャベツ あおピーマン にんじん しょうが	ビーフン こまあぶら	27	25
	中華スープ	なると ほたて わかめ	しいたけ たまねぎ もやし	ねぎあぶら	2.4	2.8

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
10 木	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	785	952
	ビーフカレー	ぎゅうにく だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご グリンピース	あぶら じゃがいも ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12	12
	カラフルソテー	ハム	キャベツ あかピーマン とうもろこし	オリーブゆ	36	33
	フルーツクレープ			フルーツクレープ	2.3	2.8
11 金	メロンパン			パン メロンパンのきじ	629	860
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	焼きソーセージ	ソーセージ			16	16
	パンネのソテー	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	オリーブゆ マカロニ	40	38
	チキンと野菜のスープ	とりにく	にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん	あぶら じゃがいも	2.6	3.6
卒業・進級おいおいこんだて						
14 月	赤飯 / ごま塩	あずき		もちこめ / ごま	668	788
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	エビフライ	えび		こむぎこ パンこ あぶら でんぷん さとう	14	14
	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	28	25
	すまし汁	とうふ かまぼこ	しいたけ みつば		1.8	2.0
お祝いケーキ			お祝いケーキ			
高校生和食給食コンテスト特別賞こんだて						
ごてんぼこめこの日						
15 火	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	757	860
	きのこごはんの具	あぶらあげ	しいたけ しめじ にんじん こんにゃく さやえんどう	さとう ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	さば竜田のトマトソース	さば	たまねぎ トマト にんにく しょうが	あぶら オリーブゆ さとう でんぷん	34	32
	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	あぶら さといも	2.3	2.7
丹那牛乳プリン			たんなぎゅうにゅうプリン			
16 水	角型食パン			パン	655	802
	いちごジャム			いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18
	照り焼きハンバーグ	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 ごま	33	33
	ツナと野菜のソテー	まぐろ	きピーマン あかピーマン キャベツ もやし	オリーブゆ	3.0	3.7
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	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	あぶら ルウ			

※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「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。

※2月までの給食実施回数：南小169回、富士岡小169回、神山小169回、朝日小168回、東小169回、御殿場中169回、富士岡中171回、南中169回

※ごはんは、すべてごてんぼコシヒカリ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
	しほう(%)	20~30	20~30
	食塩相当量(g)	2.0未満	2.5未満



本年度の給食は、181回提供させていただきました。ご協力ありがとうございました。新年度の給食は4月11日(月)からの予定です。

