



令和4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 |
| 1 | ごはん | | | こめ | 584 | 755 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | さばのみそ煮 | さば みそ | | さとう てんぷん | 16 | 15 |
| | 即席漬け | | キャベツ きゅうり にんじん たくあん | | | |
| | にらたま汁 | かまぼこ たまご | もやし にんじん ししいだけ にら | てんぷん | 29 | 27 |
| 木 | | | | | 2.1 | 2.6 |
| 2 | シナモン揚げパン 【御殿場南小・朝日小】 | | | パン あぶら きびざとう | 639 | 862 |
| | メロンパン 【富士岡小・神山小・東小・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 | | | | |
| | ツナとマカロニのソテー | まぐろ こなチーズ | にんにく にんじん キャベツ きピーマン | オリーブゆ マカロニ | 15 | 14 |
| | ポークビーンズ | ぶたにく だいず | にんじん たまねぎ グリンピース トマト | あぶら じゃがいも | 34 | 30 |
| 金 | お米と豆乳のパパロア (みかんソース) | | | おこめととうにゅうのパパロア | 2.0 | 2.7 |
| 5 | ごはん | | | こめ | 580 | 721 |
| | 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 たまご とうふ | にがうり もやし | あぶら | 14 | 13 |
| | ワンタンスープ | やきぶた ぶたにく | にんじん キャベツ ねぶかねぎ たけのこ きくらげ | ワンタンのかわ | | |
| | 冷凍パン | | パン | | 29 | 26 |
| 月 | | | | | 2.1 | 2.5 |
| 6 | ごはん | | | こめ | 575 | 720 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | あじのしょうゆこうじ焼き | あじ | | こうじ さとう | | |
| | カラフルひじき炒め | ぶたにく ひじき | にんじん はくさいキムチ きピーマン あおピーマン | あぶら はるさめ | 19 | 18 |
| | さつま汁 | とりにく とうふ みそ | ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぶかねぎ | あぶら さといも | 24 | 21 |
| 火 | | | | | 2.2 | 2.5 |
| 7 | 黒糖入り角型食パン | | | パン こくとう | 607 | 766 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | カレーチキンピカタ | とりにく たまご | | パンこ てんぷん さとう あぶら こむぎこ | 18 | 16 |
| | マッシュポテト | なまクリーム ぎゅうにゅう | パセリ | じゃがいも バター | | |
| | トマトと卵のスープ | たまご ワインナー | にんじん たまねぎ トマト ほうれんそう | てんぷん | 35 | 35 |
| 水 | いちごミニレアチーズ【中学校のみ】 | | | いちごミニレアチーズ | 2.8 | 3.3 |
| 十五夜こんだて | | | | | | |
| 8 | ごはん | | | こめ | 620 | 788 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | さといもコロッケ | とりにく | たまねぎ | さといも じゃがいも さとう パンこ こむぎこ てんぷん あぶら | 14 | 14 |
| | 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 こんにゃく さやいんげん | あぶら さとう | | |
| | お月見すまし汁 十五夜ゼリー | とうふ かまぼこ | にんじん しめじ みつば | | 25 | 22 |
| 木 | | | | じゅうごやゼリー | 1.9 | 2.5 |
| 9 | 丸型横割りパン | | | パン | 577 | 758 |
| | たらフライ / タルタルソース | たら | | パンこ こむぎこ てんぷん あぶら / タルタルソース | | |
| | ポイルキャベツ | | キャベツ あかピーマン | | 19 | 18 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | きのこポタージュ | とりにく 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 マッシュルーム しめじ とうもろこし パセリ | あぶら ルウ | 38 | 34 |
| 金 | | | | | 2.6 | 3.4 |
| 12 | ソフト麺 | | | ソフトめん | 637 | 777 |
| | なすトマトソース | ぶたにく 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 | | | | |
| | 貝たっぷりスペイン風オムレツ | たまご とりにく | たまねぎ ほうれんそう | じゃがいも あぶら てんぷん さとう | 16 | 16 |
| | コールスローサラダ | | キャベツ とうもろこし あかピーマン | ドレッシング | 30 | 28 |
| 月 | | | | | 2.6 | 3.2 |
| たべっぴーの静岡食べ物の旅【かつお・チンゲンサイ】 | | | | | | |
| 13 | ごはん | | | こめ | 621 | 779 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | かつおコロッケ | かつお | たまねぎ | じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ てんぷん | 14 | 13 |
| | チンゲンサイのソテー | ハム かつおぶし | キャベツ きピーマン チンゲンサイ | あぶら | | |
| | 秋の味覚汁 みかんゼリー | とりにく とうふ みそ | にんじん しめじ こんにゃく ねぶかねぎ | あぶら さといも みかんゼリー | 24 | 23 |
| 火 | | | | | 2.3 | 2.6 |
| 14 | 角型食パン | | | パン | 648 | 795 |
| | 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 | | | | |
| | ハンバーグバーベキューソース | とりにく ぶたにく | たまねぎ トマト にんにく しょうが りんご レモン | さとう てんぷん | 17 | 17 |
| | 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 | 32 | 31 |
| 水 | 野菜スープ | とりにく | たまねぎ にんじん さやいんげん | あぶら じゃがいも | 2.7 | 3.3 |
| 15 | ごはん | | | こめ | 655 | 809 |
| | 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 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 | | | | |
| | キャベツとコーンのソテー | ハム | キャベツ とうもろこし さやいんげん | オリーブゆ | 13 | 12 |
| | ぶどうゼリー | | | ぶどうゼリー | 24 | 22 |
| 木 | | | | | 2.3 | 2.9 |

| 日 曜日 | こんだて | おもに体をつくる もともなる食べ物 | おもに体の調子を整える もともなる食べ物 | おもにエネルギーの もともなる食べ物 | 栄養価 | |
|---------|--------------|----------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----|-----|
| | | | | | 小学校 | 中学校 |
| 16 | ごはんばこしひかりごはん | | | こめ | 685 | 874 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | 麻婆豆腐 | ぶたにく 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 ねぎあぶら さとう でんぷん | 14 | 13 |
| | 春巻き | ぶたにく ひじき | キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが | はるさめ こむぎこ あぶら でんぷん さとう みずあめ | | |
| 金 | フルーツ杏仁 | | みかん パイン おうとう | あんにとらふ | 28 | 26 |
| | | | | | 2.3 | 2.6 |

ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)

19月 敬老の日

ごはんばこめこの日

| | | | | | | |
|----|---------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|-----|-----|
| 20 | ごはんばこしひかりごはん | | | こめ | 607 | 782 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | コーンシュウマイ | すけそうたら とうふ | とうもろこし たまねぎ | でんぷん パンこ こむぎこ さとう みずあめ | 15 | 15 |
| | 五目ビーフン | ハム | しょうが たまねぎ あおピーマン にんじん | ビーフン ごまあぶら | | |
| 火 | 貝だくさんピリ辛みそスープ | ぶたにく とうふ みそ | にんじん だいこん もやし はくさいキムチ ねぶかねぎ | あぶら さといも | 23 | 21 |
| | | | | | 22 | 29 |

| | | | | | | |
|----|---------------|---------------|----------------------------|---------------------|-----|-----|
| 21 | 角型食パン | | | パン | 644 | 779 |
| | いちごジャム | | | いちごジャム | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | 鶏肉のコーンフレイクフライ | とりにく | | コーンフレイク でんぷん あぶら | 15 | 15 |
| 水 | 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 | 29 | 28 |
| | ミネストローネ | ウイナー しろいんげんまめ | にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト | オリーブ油 じゃがいも マカロニ | 2.7 | 3.4 |

| | | | | | | |
|----|--------------|---------------|-------------------------|---------------------|-----|-----|
| 22 | ごはんばこしひかりごはん | | | こめ | 637 | 823 |
| | 高菜チャーハンの具 | ぶたにく | しょうが にんにく にんじん たかなづけ | ごまあぶら | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ごぼうメンチカツ | とりにく ぶたにく だいず | ごぼう たまねぎ にんじん | でんぷん さとう あぶら パンこ | 17 | 16 |
| 木 | 豆腐のねぎ塩スープ | とりにく とうふ なた | もやし キャベツ ねぶかねぎ | あぶら ねぎあぶら | 30 | 28 |
| | | | | | 24 | 30 |

23金 秋分の日

| | | | | | | |
|----|-----------|----------------|-----------------|-----------------------|-----|-----|
| 26 | 中華麺 | | | ちゅうかめん | 643 | 790 |
| | 塩ラーメンスープ | ぶたにく なた うすらたまご | にんじん キャベツ 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 | | | | |
| | かみかみポテト | だいず にぼし | | さつまいも でんぷん あぶら さとう | 18 | 18 |
| 月 | きゅうりの南蛮漬け | | きゅうり にんじん | ごまあぶら さとう | 29 | 27 |
| | | | | | 3.3 | 4.1 |

| | | | | | | |
|----|--------------|----------|-------------------------------|--------------|-----|-----|
| 27 | ごはんばこしひかりごはん | | | こめ | 630 | 787 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ツナ入り厚焼き玉子 | たまご まぐろ | | さとう あぶら でんぷん | 17 | 16 |
| | 野菜炒め | | のざわなづけ | ごまあぶら ごま | | |
| 火 | 鶏肉のすき焼き風煮 | とりにく とうふ | たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく ねぶかねぎ | あぶら さとう | 30 | 27 |
| | | | | | 22 | 2.6 |

| | | | | | | |
|----|---------------|--------------|---------------------|----------------------|-----|-----|
| 28 | ごはんばこしひかりごはん | | | こめ | 662 | 819 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | 鶏肉と大豆のかりんとがらめ | とりにく だいず | | あぶら でんぷん こむぎこ さとう | 14 | 13 |
| | ひじき和え | ひじき | こまつな キャベツ にんじん しそのみ | さとう みずあめ あぶら | | |
| 水 | さつまいものみそ汁 | とうふ あぶらあげ みそ | たまねぎ ねぶかねぎ | さつまいも | 29 | 27 |
| | | | | | 1.9 | 2.3 |

| | | | | | | |
|----|--------------|--------------|---|--------------|-----|-----|
| 29 | ごはんばこしひかりごはん | | | こめ | 637 | 784 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | 豚肉と厚揚げのピリ辛炒め | ぶたにく あつあげ みそ | にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし はくさいキムチ あおピーマン | あぶら さとう でんぷん | 15 | 14 |
| | 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 | | |
| 木 | りんごゼリー | | | りんごゼリー | 24 | 21 |
| | | | | | 2.4 | 2.9 |

| | | | | | | |
|----|--------------|------------|------------------------------|-----------|-----|-----|
| 30 | ナン | | | ナン | 579 | 828 |
| | ドライカレー | ぶたにく ひよこまめ | にんにく にんじん たまねぎ りんご あおピーマン | あぶら ルウ | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | フライド磯ポテト | あおのり | | あぶら じゃがいも | 17 | 16 |
| 金 | チキンとキャベツのスープ | とりにく | にんじん とうもろこし キャベツ さやいんげん | あぶら | 35 | 30 |
| | | | | | 2.4 | 3.2 |

※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「貝だくさんピリ辛みそスープ」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。

※8月までの給食実施回数：南小67回、富士岡小68回、神山小68回、朝日小68回、東小66回、御殿場中69回、富士岡中69回、南中67回

※ごはんは、すべてごはんばこしひかり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(%) | 脂質(%) | 食塩相当量(g) |
|-----|-------------|----------|-------|----------|
| | 650 | 13~20 | 13~20 | 2.0未満 |
| | | 20~30 | 20~30 | 2.5未満 |