



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 / タルトソース	たら		パンこ こむぎこ てんぷん あぶら / タルトソース		
	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	ごてんばコシヒカリごはん			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

ごてんばこめこの日

20	ごてんばコシヒカリごはん			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	ウインナー 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	ごてんばコシヒカリごはん			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	ごてんばコシヒカリごはん			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	ごてんばコシヒカリごはん			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	ごてんばコシヒカリごはん			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)	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