



令和5年度 10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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校			
2 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		674	839			
	ハヤシライスソース	ふたにく	なまクリーム	にんにく	しょうが	にんじん	たまねぎ	あぶら	さとう	ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						13	12			
	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					
3 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		627	779			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	あじのから揚げ薬味ソースがけ	あじ		ねぶかねぎ	にんにく	しょうが	でんぷん	あぶら	さとう			
	にらもやし炒め	ハム		もやし	にんじん	たまねぎ	にら	でんぷん	ごまあぶら			
4 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		637	810			
	黒糖入り角型食パン					パン	こくとう					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	メンチカツ	ふたにく	とりにく	キャベツ			パンこ	こむぎこ	あぶら			
5 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		659	803			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	鶏肉のねぎだれがけ	とりにく		ねぶかねぎ	にんにく		ごまあぶら	さとう				
	もやしのごま酢あえ			もやし	にんじん	こまつな	さとう	ごま				
6 月	豆腐のみそ汁	とうふ	あぶらあげ	わかめ			じゃがいも					
	ごてんばこめこパバロア						おこめのパバロア					
	ナン						ナン					
	ドライカレー	ふたにく	ひよこまめ	こなチーズ	にんにく	にんじん	たまねぎ	あぶら	ルウ			
7 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		639	902			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	フライド磯ポテト	あおのり					じゃがいも	あぶら				
	チキンと野菜のスープ	とりにく			にんじん	とうもろこし	キャベツ	あぶら				
8 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		623	784			
	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	ごま			
	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	あぶら	さとう		
9 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		654	804			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	豚肉と厚揚げのピリ辛炒め	ふたにく	あつあげ	みそ	にんじん	キャベツ	もやし	にんにく	あぶら	でんぷん	さとう	
	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			
10 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		616	809			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	鯖メンチ	さけ			たまねぎ	キャベツ	こむぎこ	でんぷん	あぶら	パンこ	マヨネーズ	さとう
	つきこんにゃくの炒め煮	ふたにく			にんじん	こんにゃく	ごぼう	さやいんげん	あぶら	ごまあぶら	さとう	
11 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		711	876			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	とりにく			えだまめ		さつまいも	でんぷん	あぶら	さとう		
	もやしのみそ汁	とうふ	あぶらあげ	みそ	もやし	にんじん	こまつな					
12 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		616	809			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	どさんこ汁	みそ			キャベツ	たまねぎ	とうもろこし	バター	じゃがいも			
	ミニピーチゼリー				ほうれんそう							
13 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		711	876			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	とりにく			えだまめ		さつまいも	でんぷん	あぶら	さとう		
	もやしのみそ汁	とうふ	あぶらあげ	みそ	もやし	にんじん	こまつな					
14 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		616	809			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	どさんこ汁	みそ			キャベツ	たまねぎ	とうもろこし	バター	じゃがいも			
	ミニピーチゼリー				ほうれんそう							
15 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		711	876			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	とりにく			えだまめ		さつまいも	でんぷん	あぶら	さとう		
	もやしのみそ汁	とうふ	あぶらあげ	みそ	もやし	にんじん	こまつな					
16 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		616	809			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう										
	どさんこ汁	みそ			キャベツ	たまねぎ	とうもろこし	バター	じゃがいも			
	ミニピーチゼリー				ほうれんそう							

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									
17 火	ごてんぼコシヒカリごはん						こめ	636	827		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	えびシューマイ 		えび たら	たまねぎ			パンこ でんぷん さとう こむぎこ みずあめ あぶら	18	17		
	ホイコーロー		ふたにく みそ	にんじん キャベツ にんにく しょうが あおピーマン			さとう でんぷん あぶら	29	27		
なめこと卵の中華スープ		なると たまご とうふ	なめこ にんじん チンゲンサイ			でんぷん ねぎあぶら	2.6	3.3			
18 水	角型食パン						パン	695	854		
	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								
	ハンバーグバーベキューソース		とりにく ふたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが レモン りんご			でんぷん さとう	18	17		
もやしのガーリックソテー		ハム	もやし こまつな きピーマン にんにく			でんぷん あぶら	33	32			
鶏肉のカレークリーム煮		とりにく だしふんにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	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	3.1	3.9			
 ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日) 											
19 木	ごてんぼコシヒカリごはん						こめ	622	781		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	さわらのみそマヨ焼き		さわら みそ	えのきだけ たまねぎ			マヨネーズ	18	17		
	和風ソテー		さつまあげ	キャベツ にんじん もやし			あぶら				
肉団子のみぞれ汁		とりにく たまご あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう しめじ こまつな たまねぎ			パンこ さとう	31	28			
							2.4	2.9			
20 金	玄米入りうすまき型パン						パン げんまい	597	796		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	豆腐のミートグラタン		ふたにく とうふ チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト			さとう あぶら	20	19		
	キャベツとコーンのソテー		ベーコン	キャベツ ほうれんそう にんじん とうもろこし			オリーフゆ				
チキンとポテトのスープ		とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ			じゃがいも あぶら	36	33			
							2.3	3.2			
23 月	中華めん						ちゅうかめん	621	782		
	しょうゆラーメンスープ		ふたにく やきふた なると	キャベツ にんじん とうもろこし ねぶかねぎ			でんぷん あぶら ねぎあぶら				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	春巻き		ふたにく ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが			こむぎこ みずあめ あぶら でんぷん ほるさめ さとう	18	17		
ナムル			もやし にんじん こまつな			ドレッシング	29	28			
							3.2	4.1			
 ごてんぼこめこの日 											
24 火	ごてんぼコシヒカリごはん						こめ	693	891		
	鶏たまそぼろ		とりにく たまご	しょうが グリンピース			さとう あぶら				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	富士山コロッケ 		ふたにく とりにく	たまねぎ			じゃがいも パンこ みずあめ こむぎこ でんぷん コーンこ さとう あぶら	15	14		
野菜のみそ汁		あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん もやし ねぶかねぎ				35	33			
							2.1	2.7			
25 水	ごてんぼコシヒカリごはん						こめ	640	783		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	静岡おでん		とりにく ぐろはんぺん ちくわ がんもどき うすらたまご こんぶ あおのり かつおぶし	にんじん だいこん こんにゃく			さといも あぶら さとう	17	16		
	野菜の塩ダレあえ みかん			もやし キャベツ にんじん みかん			こまあぶら こま	28	25		
							1.9	2.2			
26 木	ごてんぼコシヒカリごはん						こめ	680	847		
	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	19	18		
	ハムともやしの炒め物		ハム	もやし チンゲンサイ にんじん しょうが			こまあぶら				
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	31	29			
							2.6	3.1			
27 金	揚げパン【御殿場南小、朝日小】						パン あぶら きびざとう	598	855		
	メロンパン【富士岡小、神山小、東小、中学】						パン メロンパンのきじ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	豚肉と豆の煮込み		ふたにく しろいんげんまめ あかいんげんまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ にんにく			さとう あぶら	16	15		
コールスローサラダ			キャベツ とうもろこし にんじん			ドレッシング	35	31			
ヨーグルト		ヨーグルト					2.0	2.9			
30 月	ごてんぼコシヒカリごはん						こめ	659	826		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	さばの塩こうじ焼き		さば								
	肉じゃが		ふたにく 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	15	15		
なめこと大根のみそ汁		わかめ みそ とうふ	だいこん なめこ				31	28			
							2.6	3.1			
 ハロウィンこんだて 											
31 火	ごてんぼコシヒカリごはん						こめ	687	848		
	ポークカレー 		ふたにく だしふんにゅう	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			じゃがいも ルウ あぶら				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ごまドレサラダ			キャベツ とうもろこし にんじん			ごまドレッシング	12	12		
ハロウィンデザート						パンフキン/VAROA	30	27			
							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。

※24日の「野菜のみそ汁」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88回、富士岡小88回、神山小89回、朝日小87回、東小87回、御殿場中89回、富士岡中88回、南中88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)	
	たんぱく質(%)	650
しぼう(%)	13~20	13~20
食塩相当量(g)	20~30	20~30
	2.0未満	2.5未満