# 令和 5 年度　7・8 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<br>曜日 | こんだて | おもに体をつくる<br>もとになる食べ物 | おもに体の調子を整える<br>もとになる食べ物 | おもにエネルギーの<br>もとになる食べ物 | 栄養価<br>小学校 | 栄養価<br>中学校 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | ごてんばコシヒカリごはん | | | こめ | 698 | 865 |
| | ツナそぼろ | まぐろ　たまご | にんじん　しいたけ　たけのこ　しょうが　えだまめ | さとう　あぶら | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 14 | 14 |
| | コロッケ | | にんじん　たまねぎ　とうもろこし　いんげん | でんぷん　さとう　パンこ<br>こむぎこ　じゃがいも　あぶら | | |
| | 野菜のみそ汁 | とうふ　あぶらあげ　みそ | もやし　にんじん　こまつな | | 33 | 31 |
| 月 | | | | | 2.3 | 2.7 |
| 4 | ごてんばコシヒカリごはん | | | こめ | 667 | 822 |
| | 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 | にんじん　たまねぎ　たけのこ　ねぶかねぎ　にんにく　しょうが | あぶら　ごまあぶら　でんぷん<br>さとう | 16 | 15 |
| | 五目ビーフン | ハム | しょうが　キャベツ　あおピーマン　にんじん | ビーフン　ごまあぶら | | |
| | マンゴープリン | | | マンゴープリン | 26 | 23 |
| 火 | | | | | 2.3 | 2.7 |
| 5 | 黒糖入り角型食パン | | | パン　こくとう | 634 | 773 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | たらフライ | たら | | パンこ　こむぎこ　あぶら | 15 | 15 |
| | タルタルソース | | | タルタルソース | | |
| | 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 | 34 | 32 |
| 水 | かぼちゃのポタージュ | ぎゅうにゅう　だっしふんにゅう<br>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 | 2.5 | 3.2 |
| 6 | ごてんばコシヒカリごはん | | | こめ | 632 | 820 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | えびシュウマイ　小・中　2個 | えび　たら | たまねぎ | パンこ　でんぷん　こむぎこ<br>あぶら　みずあめ　さとう | 18 | 17 |
| | 豚キムチ | ぶたにく | たまねぎ　にんじん　キャベツ　にら　はくさいキムチ<br>にんにく　しょうが | あぶら | | |
| | 豆腐の中華スープ | とりにく　とうふ　なると | もやし　チンゲンサイ　ねぶかねぎ | あぶら　ねぎあぶら | 28 | 26 |
| 木 | | | | | 2.7 | 3.4 |
| 7 | | | たなばたこんだて | | | |
| | マーガリン入りねじり型パン | | | パン　マーガリン　さとう | 631 | 880 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | 星型ハンバーグ | とりにく　ぶたにく | たまねぎ　にんにく　しょうが | じゃがいも　でんぷん　あぶら<br>さとう　ごま | 16 | 15 |
| | ベーコンと野菜のソテー | ベーコン | こまつな　キャベツ　にんじん | オリーブゆ　でんぷん | | |
| | カレースープ | とりにく　しろいんげんまめ | にんじん　たまねぎ　さやいんげん | じゃがいも　あぶら | 37 | 36 |
| 金 | 七夕ゼリー | | | レモンゼリー　ぶどうゼリー<br>みかんゼリー | 2.4 | 3.5 |
| 10 | 中華めん | | | ちゅうかめん | 653 | 804 |
| | 塩ラーメンスープ | ぶたにく　なると　うずらたまご | 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 | | | 16 | 17 |
| | 揚げさつまいも　小・中　2個 | | | さつまいも　さとう　あぶら | | |
| | 中華サラダ | | もやし　にんじん　こまつな | ごまドレッシング | 30 | 28 |
| 月 | 青のり小魚【中学校のみ】 | かたくちいわし　あおのり | | さとう | 3.1 | 4.1 |
| 11 | 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 | | | | |
| | さばのゆずソースがけ | さば | ゆず | さとう　でんぷん | 20 | 19 |
| | こんぶの炒め煮 | ぶたにく　こんぶ　さつまあげ | にんじん　しょうが | さとう　あぶら | | |
| | みそちゃんこ汁 | とりにく　とうふ　みそ | にんじん　だいこん　キャベツ　こまつな | あぶら | 29 | 26 |
| 火 | | | | | 2.8 | 3.1 |
| 12 | 山型食パン | | | パン | 621 | 774 |
| | 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 | | | 14 | 14 |
| | ハムチーズサンドフライ | ぶたにく　とりにく　チーズ | たまねぎ | でんぷん　さとう　あぶら<br>パンこ　こむぎこ | | |
| | ツナとマカロニのソテー | まぐろ | にんにく　あおピーマン　あかピーマン　キャベツ | オリーブゆ　マカロニ | 33 | 32 |
| 水 | トマトとレタスのスープ | ベーコン | にんじん　たまねぎ　トマト　レタス | オリーブゆ | 3.1 | 3.5 |
| 13 | ごてんばコシヒカリごはん | | | こめ | 634 | 812 |
| | キムタクごはんの具 | ぶたにく | はくさいキムチ　たくあん | あぶら | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 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 | でんぷん　あぶら　みずあめ<br>はるさめ　こむぎこ | | |
| | 冬瓜の中華スープ | うずらたまご　わかめ | とうがん　にんじん　しいたけ　チンゲンサイ | ねぎあぶら | 31 | 29 |
| 木 | | | | | 3.7 | 4.4 |

| 日<br>曜日 | こんだて | おもに体をつくる<br>もとになる食べ物 | おもに体の調子を整える<br>もとになる食べ物 | おもにエネルギーの<br>もとになる食べ物 | 栄養価<br>小学校 | 栄養価<br>中学校 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 14<br>金 | ごてんばこめこカレーの日 | | | | | |
| | ごてんばコシヒカリごはん | | | こめ | 549 | 647 |
| | ごてんばこめこカレー | ぶたにく | にんじん　たまねぎ　グリンピース　にんにく　しょうが | オリーブゆ　じゃがいも<br>こめこルウ | | |
| | 緑茶 | | | | 11 | 11 |
| | キャベツのソテー | ベーコン | キャベツ　とうもろこし　さやいんげん | オリーブゆ | | |
| | 富士山ゼリー | | | ソーダゼリー | 15 | 15 |
| | | | | | 1.9 | 2.4 |
| 17<br>月 | うみのひ | | | | | |
| 18<br>火 | ごてんばこめこの日 | | | | | |
| | ごてんばコシヒカリごはん | | | こめ | 646 | 811 |
| | ひじきごはんの具 | とりにく　ひじき | とうもろこし　あかピーマン　えだまめ | さとう　あぶら | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 17 | 16 |
| | ホキのフライ | ホキ　みそ | | パンこ　こむぎこ　でんぷん<br>あぶら | | |
| | 豚汁 | ぶたにく　とうふ　みそ | にんじん　ごぼう　だいこん　こんにゃく　ねぶかねぎ | あぶら　じゃがいも | 27 | 25 |
| | | | | | 2.6 | 3.2 |
| | ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日～23日) | | | | | |
| 19<br>水 | たべっぴーの給食の旅！～駿東地区～　今月は「チキごぼう」 | | | | | |
| | ごてんばコシヒカリごはん | | | こめ | 653 | 811 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | チキごぼう | とりにく | ごぼう　えだまめ | でんぷん　あぶら　さとう | 14 | 13 |
| | そくせき漬け | | キャベツ　きゅうり　にんじん　たくあん | | | |
| | 豆腐と油揚げのみそ汁 | とうふ　あぶらあげ　わかめ　みそ | だいこん | | 32 | 29 |
| | | | | | 2.3 | 2.7 |
| 20<br>木 | 背割りロールパン | | | パン | 623 | 810 |
| | 富士宮やきそば | ぶたにく　にくかす　いわしこ<br>あおさ | キャベツ | やきそばめん　あぶら | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 17 | 17 |
| | たまごの中華スープ | なると　とうふ　たまご | にんじん　もやし　ねぶかねぎ | でんぷん　ごまあぶら | | |
| | ミニピーチゼリー | | | ピーチゼリー | 33 | 31 |
| | | | | | 3.2 | 4.1 |
| | なつやすみ | | | | | |
| 8/29<br>火 | ごてんばコシヒカリごはん | | | こめ | 681 | 842 |
| | 夏野菜カレー | とりにく　だっしふんにゅう | なす　かぼちゃ　にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ　トマト<br>さやいんげん　りんご | あぶら　ルウ | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 11 | 11 |
| | 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 | | |
| | 青りんごゼリー | | | あおりんごゼリー | 30 | 28 |
| | | | | | 2.2 | 2.6 |
| 8/30<br>水 | ごてんばコシヒカリごはん | | | こめ | 600 | 759 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | おろしそ豆腐ハンバーグ | とりにく　とうふ | たまねぎ　にんじん　えだまめ　しょうが | こむぎこ　パンこ　さとう<br>あぶら | 17 | 16 |
| | にんじんしりしり | まぐろ　たまご | さやいんげん　にんじん | あぶら | | |
| | キャベツのみそ汁 | とうふ　わかめ　あぶらあげ　みそ | たまねぎ　キャベツ | | 29 | 26 |
| | | | | | 2.9 | 3.4 |
| 8/31<br>木 | ごてんばコシヒカリごはん | | | こめ | 653 | 840 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | コーンシュウマイ　小・中　2個 | たら　とうふ | とうもろこし　たまねぎ | あぶら　でんぷん　パンこ<br>こむぎこ　さとう　みずあめ | 15 | 15 |
| | 八宝菜 | ぶたにく　いか　うずらたまご | しょうが　にんじん　たまねぎ　もやし　キャベツ　たけのこ　きくらげ | あぶら　でんぷん | | |
| | フルーツ杏仁 | | みかん　パイン　おうとう | あんにんどうふ | 25 | 23 |
| | | | | | 1.6 | 2.1 |

※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。
※7月18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。
※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。**

毎月19日は ごてんば食育の日

| 基準量 | | |
|---|---|---|
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ(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 |

※６月までの給食実施回数：南小52回、富士岡小52回、神山小53回、朝日小52回、東小51回、
御殿場中53回、富士岡中53回、南中52回