

## 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	8-6689
曜日	こんだて	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養 小学校	サラ カツボ
of C	ごてんばコシヒカリごはん	OCICA DR. 140	OCIE/A DR. YIII	CW CW	3751X	TTIX
	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	698	865
3	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	Enton other length of the	223 88.3		
	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 こむぎこ じゃがいも あぶら	14	14
	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	こむきこ じゃかいも あぶら	33	31
月	封木のの と /	2731 803198017 876	600 E11011 E434		2.3	2.7
7	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	2.5	2.1
	ぎゅうにゅう	<b>ギ</b> ル シに ム シ		200	667	822
4		ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんにく しょ	あぶら ごまあぶら でんぷん	-	
4	麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ		さとう ピーフン ごまあぶら	16	15
	五目ビーフン マンゴープリン	ΛΔ	しょうが キャベツ あおピーマン にんじん		-	00
NI.	<b>マノコー</b> フリフ			マンゴーブリン	26	23
火	Plut 2 to D Till & 1885			182. = 41.7	2.3	2.7
	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				
5	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	#4.504.5 #4.1 57.6.5	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 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
	ごてんぱコシヒカリごはん			こめ	632	820
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		190		
6	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 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 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
	业会社会社会		たなばたこんだて 火	我们是你的多数 经我们的的		
	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			031	880
7	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 でんぶん あぶら さとう ごま	16	45
	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 でんぶん	16	15
	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		Ħ	レモンゼリー ぶどうゼリー みかんゼリー	2.4	3.5
	中華めん			ちゅうかめん		
	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	653	804
10	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	揚げさつまいも 🗸 小・中 2個			さつまいも さとう あぶら	16	17
	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
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			623	784
i .					+	
11	さばのゆずソースがけ	さば	ゆず	さとう でんぷん		
11			ゆず にんじん しょうが	さとう でんぷん さとう あぶら	20	19
11	こんぶの炒め煮	ぶたにく こんぶ さつまあげ			20	19 26
			にんじん しょうが	さとう あぶら	29	
11	こんぶの炒め煮みそちゃんこ汁	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		26
	こんぶの炒め煮 みそちゃんこ汁 山型食パン	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 あぶら	29	26
火	こんぶの炒め煮 みそちゃんこ汁 山型食パン メイブルジャム	ぶたにく こんぶ さつまあげ とりにく とうふ みそ	にんじん しょうが	さとう あぶら あぶら	29	26 3.1
火	こんぶの炒め煮 みそちゃんこ汁 山型食パン メイプルジャム ぎゅうにゅう	ぶたにく こんぶ さつまあげ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんじん だいこん キャベツ こまつな	さとう あぶら あぶら パン メイブルジャム でんぶん さとう あぶら	29	26 3.1
火	こんぶの炒め煮 みそちゃんこ汁 山型食パン メイブルジャム ぎゅうにゅう ハムチーズサンドフライ	ぶたにく こんぷ さつまあげ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	にんじん しょうが にんじん だいこん キャベツ こまつな たまねぎ	さとう あぶら あぶら パン メイブルジャム でんぶん さとう あぶら パンこ こむぎこ	29 2.8 - 621	26 3.1 774
火	こんぶの炒め煮 みそちゃんこ汁 山型食パン メイプルジャム ぎゅうにゅう ハムチーズサンドフライ ツナとマカロニのソテー	ぶたにく こんぶ さつまあげ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ まぐろ	にんじん しょうが にんじん だいこん キャベツ こまつな たまねぎ にんにく あおピーマン あかピーマン キャベツ	さとう あぶら あぶら パン メイブルジャム でんぶん さとう あぶら パンこ こむぎこ オリーブゆ マカロニ	29 2.8 - 621 - 14	26 3.1 774 14 32
火	こんぶの炒め煮 みそちゃんこ汁 山型食パン メイプルジャム ぎゅうにゅう ハムチーズサンドフライ ツナとマカロニのソテー トマトとレタスのスープ	ぶたにく こんぷ さつまあげ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	にんじん しょうが にんじん だいこん キャベツ こまつな たまねぎ	さとう あぶら あぶら パン メイブルシャム でんぶん さとう あぶら パンこ こむぎこ オリーブゆ マカロニ	29 2.8 - 621	26 3.1 774
火	こんぶの炒め煮 みそちゃんこ汁  山型食パン メイブルジャム ぎゅうにゅう ハムチーズサンドフライ ツナとマカロニのソテー トマトとレタスのスープ ごてんばコシヒカリごはん	ぶたにく こんぷ さつまあげ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ まぐろ	にんじん しょうが にんじん だいこん キャベツ こまつな たまねぎ にんにく あおピーマン あかピーマン キャベツ にんじん たまねぎ トマト レタス	さとう あぶら あぶら パン メイブルジャム でんぶん さとう あぶら パンこ こむぎこ オリーブゆ マカロニ オリーブゆ こめ	29 2.8 - 621 - 14	26 3.1 774 14 32
火 12	こんぶの炒め煮 みそちゃんこ汁  山型食パン メイプルジャム ぎゅうにゅう ハムチーズサンドフライ ツナとマカロニのソテー トマトとレタスのスープ ごてんばコシヒカリごはん キムタクごはんの具	ぶたにく こんぶ さつまあげ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ まぐろ ベーコン	にんじん しょうが にんじん だいこん キャベツ こまつな たまねぎ にんにく あおピーマン あかピーマン キャベツ	さとう あぶら あぶら パン メイブルシャム でんぶん さとう あぶら パンこ こむぎこ オリーブゆ マカロニ	29 2.8 621 - 14 33 3.1	26 3.1 774 14 32 3.5
火 12	こんぶの炒め煮 みそちゃんこ汁  山型食パン メイプルジャム ぎゅうにゅう ハムチーズサンドフライ ツナとマカロニのソテー トマトとレタスのスープ ごてんばコシヒカリごはん キムタクごはんの具 ぎゅうにゅう	ぶたにく こんぷ さつまあげ とりにく とうふ みそ  ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ まぐろ ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんじん だいこん キャベツ こまつな たまねぎ にんにく あおピーマン あかピーマン キャベツ にんじん たまねぎ トマト レタス はくさいキムチ たくあん	さとう あぶら あぶら パン メイブルジャム でんぶん さとう あぶら パンこ こむぎこ オリーブゆ マカロニ オリーブゆ こめ あぶら	29 2.8 621 - 14 33 3.1	26 3.1 774 14 32 3.5
火 12	こんぶの炒め煮 みそちゃんこ汁  山型食パン メイブルジャム ぎゅうにゅう ハムチーズサンドフライ ツナとマカロニのソテー トマトとレタスのスープ ごてんばコシヒカリごはん キムタクごはんの具 ぎゅうにゅう 春巻き	ぶたにく こんぷ さつまあげ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ まぐろ ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく でゅうにゅう	にんじん しょうが にんじん だいこん キャベツ こまつな たまねぎ にんにく あおピーマン あかピーマン キャベツ にんじん たまねぎ トマト レタス はくさいキムチ たくあん キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	さとう あぶら あぶら パン メイブルジャム でんぶん さとう あぶら パンこ こむぎこ オリーブゆ マカロニ オリーブゆ こめ あぶら でんぶん あぶら みずあめ はるさめ こむぎこ	29 2.8 621 14 33 3.1 634	26 3.1 774 14 32 3.5 812
火 12	こんぶの炒め煮 みそちゃんこ汁  山型食パン メイプルジャム ぎゅうにゅう ハムチーズサンドフライ ツナとマカロニのソテー トマトとレタスのスープ ごてんばコシヒカリごはん キムタクごはんの具 ぎゅうにゅう	ぶたにく こんぷ さつまあげ とりにく とうふ みそ  ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ まぐろ ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんじん だいこん キャベツ こまつな たまねぎ にんにく あおピーマン あかピーマン キャベツ にんじん たまねぎ トマト レタス はくさいキムチ たくあん	さとう あぶら  あぶら  バン  メイブルジャム  でんぶん さとう あぶら  バンこ こむぎこ  オリーブゆ マカロニ  オリーブゆ  こめ  あぶら  でんぶん あぶら みずあめ	29 2.8 - 621 - 14 - 33 3.1	26 3.1 774 14 32 3.5

8	こんだて	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーの		養価
曜日	\$\frac{1}{2}\v_0\C\C_{0}\v_0\G\C_{0}\v_0\G\G\G\G\G\G\G\G\G\G\G\G\G\G\G\G\G\G\G	もとになる食べ物	もとになる食べ物 こん ほ こ め こ カ レ ー の 日	もとになる食べ物  *^^ ③*^ ⑦** ○ ^* ○ ○ ^* ○ ○ ** ○ ○ **		中学校
		, (i) « 2 (l) «	RICOCIU - O B	1	P . P ()	
	ごてんぱコシヒカリごはん	The land		こめ オリーブゆ じゃがいも	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	こめこルウ	-	
14	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	1	
^	富士山ゼリー			ソーダゼリー	15	15
金					1.9	2.4
17 月	\$@\@\@\\ \$@\@\@\\\	10 6 <b>3</b> % 0	う # の ひ	]," @ ; @ ; Q ? @ @	300	
	a D 0 0 0 C 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	J. 40 (Q 4 ° 4 (Z 9	ごてんばこめこの日 む…む…	· ( ) ° 4 ° ( ) 4 ° 4 ( ) 6 ° 4 ( ) 6 ° 4 ( ) 6 ° 4 ( ) 6 ° 4 ( ) 6 ° 6 ( )	)a°4 ()°°	
	ごてんぱコシヒカリごはん			こめ		
	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	646	811
18	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ホキ みそ		パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	17	16
	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
火					2.6	3.2
	0 4 0 % 0 2 0 4 0 % C	りゅう ふじのくに地震	↓ 査(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)	) Q % Q D D D & Q %		<u>ک</u> ()
	" "		旅!~駿東地区~ 今月は「チキごほ			
	ごてんぱコシヒカリごはん			zø		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			653	811
19	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	-	
	そくせき漬け	29121	キャベツ きゅうり にんじん たくあん	C700370 W3575 CC5	14	13
	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
水		C 7/3 6/3/2/10 (1/08/2/2/10) 05-C	1201270		2.3	2.7
小	3E#U/O U 1/2/			パン	2.3	2.1
	背割りロールパン	ぶたにく にくかす いわしこ			623	810
00	富士宮やきそば	あおさ	キャベツ	やきそばめん あぶら	-	
20	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	4	
	ミニピーチゼリー			ピーチゼリー	33	31
木					3.2	4.1
	Q	2 <i>S</i> Ø Q	なつやすみ	Q Q Q Q Q	2	
					_	
	ごてんばコシヒカリごはん		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	<i>-</i> ≥ 3 × 3 × 5 × 5 × 5 × 5 × 5 × 5 × 5 × 5 ×	681	842
8/	夏野菜カレー	とりにく だっしふんにゅう	さやいんげん りんご	あぶら ルウ	4	
29	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
火					2.2	2.6
	ごてんぱコシヒカリごはん			こめ	600	759
8/	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ニカギニ パン・ニー・キャン		
30	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 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
水					2.9	3.4
	ごてんぱコシヒカリごはん			こめ	653	840
<u>.</u>	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8/ 31	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		15
	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
木					1.6	2.1
	合により、献立内容を変更させていただく場合がる	あります。	<u> </u>	エネルキ*ー(kcal)	650	830
	記の食品以外にも使用する場合があります。 ンルギー食材の確認など詳細につきましては、南雪	学校給食センターにお問い合わせくださ	い。	基準量 たんぱく質(%) しぼう(%)	13~20 20~30	13~20 20~30
	18日の「豚汁」は、ふるさと工房で作られた手		またAMICのこ 食育の日	食塩相当量〈g〉	2.0未満	

<sup>※</sup>こはんは、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。
☆倒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。