



令和 5 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
1 金	バターロール型パン			パン	553	761
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉のハーブ焼き	とりにく	パシル オレガノ	みずあめ さとう でんぷん	20	20
	夏野菜とパンネのソテー	ベーコン こなチーズ	にんにく スッキーニ キャベツ あかピーマン	オリーブゆ マカロニ	35	32
ウインナーとポテトのスープ	ウインナー	にんじん たまねぎ さやいんげん	あぶら じゃがいも	2.3	3.1	
4 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	612	763
	肉炒め(ビビンバの具)	ぶたにく みそ	しょうが にんにく はくさいキムチ	あぶら さとう		
	ナムル(ビビンバの具)		もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごまあぶら ごま	17	16
	錦糸玉子(ビビンバの具)	たまご		さとう あぶら でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30	27
わかめスープ	かまぼこ とうふ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎかねぎ	ねぎあぶら	2.5	2.7	
5 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	596	747
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかのしょうが焼き	いか	しょうが	でんぷん	17	17
	ゴーヤチャンプルー	ソーセイジ たまご とうふ	にがうり もやし	あぶら	27	25
	じゃが芋ともずくのみそ汁	もずく みそ	たまねぎ	じゃがいも	3.1	3.7
6 水	角型食パン			パン	620	746
	りんごジャム			りんごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	かぼちゃのオムレツ	たまご とりにく	かぼちゃ	でんぷん あぶら さとう	31	31
	ツナと野菜のソテー	まぐろ	きピーマン あかピーマン キャベツ もやし	オリーブゆ	2.6	3.1
コーンチャウダー	とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	あぶら じゃがいも ルウ			
🌟🌟🌟🌟🌟🌟 たべっぴーの給食の旅! ~ 駿東地区 ~ 今月は「お茶そばろ」🌟🌟🌟🌟🌟🌟						
7 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	629	784
	お茶そばろ	とりにく だいず	しょうが にんじん せんちゃ しそ	あぶら さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	カリコリ漬け		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	26	24
すいとん汁	ぶたにく あぶらあげ	にんじん だいこん はくさい こまつな	あぶら すいとん	2.0	2.2	
8 金	揚げパン 【富士岡小・神山小・東小】			パン あぶら きびさとう	669	888
	メロンパン 【御殿場南小・朝日小・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			13	13
	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	あぶら じゃがいも さとう	28	26
コーンとほうれん草のソテー	ハム	とうもろこし キャベツ ほうれんそう	オリーブゆ	24	32	
はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー			
11 月	ソフト麺			ソフトめん	632	768
	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			15	15
	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	22	20
	フルーツポンチ		みかん パイン おうとう	しらたまだんご サイダー	2.2	2.9
12 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	587	760
	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 でんぷん	16	15
	もやしのしょうが炒め	ハム	もやし チンゲンサイ しょうが	ごまあぶら	28	26
	けんちん汁	とうふ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎかねぎ	さといも ごまあぶら	2.0	2.5
13 水	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	615	754
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉のラタトゥイユソース	とりにく	にんにく たまねぎ スッキーニ なす あおピーマン あかピーマン トマト	オリーブゆ	18	17
	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	33
	ポトフ	ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ	あぶら じゃがいも	2.6	3.2
14 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	583	764
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくわ磯辺天ぷら	ちくわ あおさ		こむぎこ でんぷん あぶら さとう	15	14
	五目煮豆	だいず とりにく こんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう	28	27
	野菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ えのきたけ にんじん ねぎかねぎ		2.3	3.0
15 金	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	640	798
	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			13	12
	フレッシュサラダ		キャベツ とうもろこし あかピーマン	ドレッシング	27	24
	冷凍パイ		パイ		2.1	2.6

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		栄養師			
		小学校		中学校							
18月		敬老の日									
ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)											
19日	ごてんばコシヒカリごはん					こめ	600	747			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
	鶏肉のねぎ焼き	とりにく	にんにく	ねぶかねぎ		さとう	17	16			
	きんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう	にんじん	こんにゃく	さやいんげん	ごまあぶら	さとう			
	大根のみそ汁	とうふ	あぶらあげ	みそ	だいこん	にんじん	こまつな	28	25		
火							2.8	3.4			
20日	山型食パン					パン	635	774			
	いちごジャム					いちごジャム					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
	ホキのレモン風味	ホキ	レモン			でんぷん	あぶら	さとう	19	19	
	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー	キャベツ	とうもろこし	あかピーマン	オリーブゆ					
水							31	30			
							2.1	2.5			
ごてんばこめこの日											
21日	ごてんばコシヒカリごはん					こめ	651	810			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
	鶏のから揚げ	とりにく	にんにく	しょうが		こむぎこ	でんぷん	あぶら	15	14	
	白菜の昆布和え	こんぶ	はくさい	にんじん							
	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	30	27		
木							2.3	2.8			
22日	干しぶどう入りねじり型パン					パン	562	769			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
	ウィンナーとうすら卵のカレーソテー	ウィンナー	うすらたまご	あかピーマン	あおピーマン	あぶら					
	チキンと野菜のスープ	とりにく	にんじん	もやし	たまねぎ	ほうれんそう	あぶら	16	15		
	フルーツのゼリー和え					みかん	パイン	おうとう	34	31	
金							2.1	3.1			
25日	うどん					うどん	624	725			
	肉うどんつゆ	ぶたにく	たまねぎ	にんじん	しいたけ	ねぶかねぎ	あぶら	さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
	もやしのおひたし / かつおぶし	かつおぶし	もやし	こまつな	にんじん						
	手作りお茶蒸しパン 【小学校】					せんちゃ	こむぎこ	さとう	18	17	
月							26	28			
							2.6	2.7			
26日	ごてんばコシヒカリごはん					こめ	577	740			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
	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
	チャプチェ	ハム	にんじん	もやし	チンゲンサイ				ごまあぶら	はるさめ	
	ワンタンスープ	やきぶた	とりにく	にんじん	キャベツ	ねぶかねぎ	だけのこ	きくらげ	あぶら	ワンタンのかわ	25
火							2.0	2.4			
27日	ごてんばコシヒカリごはん					こめ	599	746			
	タコスミート(タコライス)の具	ぶたにく	だいず	たまねぎ	にんじん	あおピーマン	にんにく	トマト	あぶら	さとう	
	塩もみキャベツ(タコライス)の具			キャベツ							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
	冬瓜とあおさのスープ	あおさ	とうふ	とうがん	にんじん				27	24	
水							2.4	2.8			
28日	ごてんばコシヒカリごはん					こめ	653	827			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
	いわしのかば焼き	いわし				でんぷん	あぶら	さとう	15	15	
	ひじきの炒め煮	ひじき	あぶらあげ	ちくわ	にんじん	さやいんげん	あぶら	さとう			
	豚汁	ぶたにく	とうふ	みそ	にんじん	ごぼう	こんにゃく	ねぶかねぎ	あぶら	さといも	
木							2.7	3.0			
十五夜こんだて											
29日	りんごチップ入りロールパン					パン	671	865			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
	お月見スッチェッグ	たまご	ぶたにく	とりにく	たまねぎ				パンこ	あぶら	さとう
	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		
	かぼちゃ団子のミルクスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	かぼちゃ	しめじ	はくさい	あぶら	ルウ	でんぷん
金							2.8	3.4			

※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。

※21日の「さつまいものみそ汁」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。

※8月までの給食実施回数：南小68回、富士岡小68回、神山小69回、朝日小68回、東小67回、御殿場中69回、富士岡中69回、南中68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)		たんぱく質(%)		脂質(%)		食塩相当量(g)	
		650	830	13~20	13~20	20~30	20~30	2.0未満