



令和 5 年度 12 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	背割りロールパン			パン	573	767
	ソーセージのビザソースがけ	ソーセージ	マッシュルーム たまねぎ トマト バジル	さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも オリーブゆ		
	チキンと野菜のスープ	とりにく	にんじん もやし どうもろこし たまねぎ こまつな	あぶら	40	37
					2.5	3.5
4 月	中華麺			ちゅうかめん	671	795
	みそラーメンスープ	ぶたにく やきぶた なると みそ	にんじん キャベツ どうもろこし ねぶかねぎ しょうが にんにく	あぶら でんぷん バター		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	17
	もやしの中華炒め	ハム	もやし にんじん チンゲンサイ	でんぷん ごまあぶら		
	紫芋のごま団子	たまご ぎゅうにゅう		さつまいも もちこ でんぷん ごま さとう マーガリン あぶら みずあめ	31	28
					2.4	3.0
5 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	694	899
	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 さとう あぶら	18	17
	野菜のおかか炒め	ハム かつおぶし	キャベツ もやし きピーマン あかピーマン こまつな	あぶら		
	親子煮	とりにく たまご なると こうやどうぶ	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース	あぶら さとう でんぷん	30	29
					2.6	3.3
6 水	玄米入り山型食パン			パン げんまい	641	774
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークシチュー	ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	じゃがいも あぶら ルウ	17	17
	ウィンナーとキャベツのソテー	ウィンナー	こまつな キャベツ どうもろこし にんじん	オリーブゆ		
	ミニ豆乳プリン			ミニとうにゅうプリン	30	28
					1.5	2.1
7 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	643	827
	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	17	16
	れんこんのきんぴら	ぶたにく	にんじん れんこん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう ごま ごまあぶら		
	かきたま汁	かまぼこ たまご	にんじん もやし しいたけ こまつな	でんぷん	31	29
					2.1	2.7
8 金	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	644	806
	ルーロウファンの具	ぶたにく あつあげ	たけのこ ねぶかねぎ しょうが	さとう ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	焼きぎょうざ	ぶたにく とりにく だいすこ	キャベツ たまねぎ たら しょうが	あぶら でんぷん こむぎこ さとう	17	16
	貝だくさんピリ辛みそスープ	とりにく みそ	にんじん だいこん もやし はくさいキムチ はくさい たら	あぶら	28	26
					2.4	2.8
11 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	637	825
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たれメンチカツ	ぶたにく とりにく	キャベツ	パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぷん	13	13
	にんじんしりしり	まぐろ たまご	にんじん さやいんげん	あぶら		
	野菜のみそ汁	とうぶ あぶらあげ みそ	はくさい もやし こまつな		31	29
					2.6	3.3
12 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	697	864
	チキンカレー	とりにく 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			14	13
	まめまめサラダ	だいす	キャベツ どうもろこし えだまめ	ごまドレッシング		
	みかん		みかん		28	25
					2.1	2.7
13 水	角型食パン			パン	624	744
	チョコクリーム			チョコクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	トマトオムレツ	たまご	トマト たまねぎ	マヨネーズ さとう あぶら みずあめ でんぷん	16	16
	ハムと野菜のソテー	ハム	こまつな キャベツ もやし にんじん	オリーブゆ	32	31
	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 どうもろこし パセリ	じゃがいも あぶら ルウ	2.7	3.1	

小・中 2回



