

令和5年度 3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	メロンパン 【小学校】			パン メロンパンのきじ	650	805
	揚げパン 【中学校】			パン きびざとう あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	チリコンカン	ぶたにく しろいんげんまめ あかいんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ	あぶら さとう		
	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	33	33
金	ヨーグルト	ヨーグルト			1.9	2.5
ひなまつりこんだて						
4	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	666	835
	五目ちらし寿司の具	まぐろ たまご	にんじん ししいたけ たけのこ れんこん えだまめ	あぶら さとう でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	豆腐ハンバーグ	とりにく とうふ おから	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	さとう でんぷん あぶら		
	菜の花のすまし汁	はんぺん とうふ	にんじん えのきたけ なのはな		23	22
月	ひなまつりゼリー			いちごゼリー とうにゅうゼリー あおりんごふうゼリー	2.4	2.9
5	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	621	771
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかのチリソース	いか	しょうが にんにく パセリ ねぶかねぎ	でんぷん あぶら さとう	17	16
	チャブチェ	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 ぶたにく みそ	にんじん キャベツ ねぶかねぎ たけのこ きくらげ たまねぎ しょうが	ごむぎこ あぶら さとう でんぷん	24	22
火					2.7	3.1
6	角型食パン			パン	660	792
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ビーフシチュー	ぎゅうにく なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ	あぶら じゃがいも ルウ	17	17
	ハムとこまつなのソテー	ハム	こまつな キャベツ あかピーマン	オリーブゆ		
	あまなつゼリー			あまなつゼリー	35	34
水					2.3	2.9
卒業・進級おいおいこんだて						
7	赤飯 / ごま塩	あずき		もちごめ こめ / ごま	673	822
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	エビフライ	えび		パンこ ごむぎこ あぶら でんぷん	16	15
	れんこんのきんぴら	ぶたにく	にんじん れんこん つきこんにゃく さやいんげん	あぶら さとう ごま ごまあぶら		
	かきたま汁	とうふ たまご かまぼこ	たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ	でんぷん	27	24
木	お祝いケーキ			いちごのケーキ	2.0	2.4
8	干しぶどう入りバターロール型パン		ほしぶどう	パン さとう	678	892
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミラノ風白身魚のフライ	ホキ こなチーズ	バジル パセリ	パンこ ごむぎこ こめこ あぶら	18	17
	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		
	ポトフ	とりにく ウィンナー	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	あぶら じゃがいも	32	30
金					3.2	4.0

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
11 月	ソフト麺			ソフトめん		
	ミートボールソース	ぶたにく とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	オリーブゆ ルウ でんぷん パンこ さとう	696	823
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	イタリアンサラダ		キャベツ とうもろこし あかピーマン			
	手作りキャロットカップケーキ	ぎゅうにゅう	にんじん	こむぎこ さとう あぶら	28	26
					2.9	3.5
12 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	699	869
	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 たまねぎ にんじん 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			15	15
	じゃこと大豆の揚げ煮	かたくちいわし だいず	えだまめ	でんぷん あぶら さとう		
	いちご	小・中 2個	いちご		28	26
13 水	山型食パン			パン	639	771
	キャラメルクリーム			キャラメルクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17
	オムレツのきのこクリームソース	たまご ぎゅうにゅう	しめじ マッシュルーム パセリ	ルウ さとう でんぷん あぶら		
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー	キャベツ とうもろこし さやいんげん	オリーブゆ	32	31
	ミネストローネ	とりにく ベーコン しるいんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト	オリーブゆ じゃがいも マカロニ	3.3	3.9
14 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	659	818
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	酢豚	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ あおピーマン きピーマン	でんぷん あぶら さとう	14	13
	春雨スープ	とうふ	にんじん もやし しいたけ ねぶかねぎ	はるさめ ねぎあぶら		
	フルーツ杏仁		みかん パイン おうとう	あんにんどうふ	24	22
2.0	2.3					
ごてんばごめこの日						
15 金	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	686	820
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マヨたまサラダロール	ぶたにく とりにく たまご だいずこ		さとう でんぷん マヨネーズ パンこ あぶら	12	11
	海藻サラダ	わかめ ぶのり とさかのり	キャベツ にんじん とうもろこし			
	じゃがいものみそ汁	とうふ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ	じゃがいも	35	31
2.7	3.0					

ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)

※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。

※15日の「じゃがいものみそ汁」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。

※2月までの給食実施回数：南小174回、富士岡小174回、神山小174回、朝日小174回、東小174回、御殿場中174回、富士岡中175回、南中174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(%)	しぼう(%)	食塩相当量(g)
	650	13~20	20~30	2.0未満
	830	13~20	20~30	2.5未満



本年度の給食は、185回提供させていただきました。ご協力ありがとうございました。
新年度の給食は4月10日(水)からの予定です。

