

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
22	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	581	763
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンシュウマイ <small>小中 2個</small>	たら とうふ	たまねぎ とうもろこし	こむぎこ てんぷん パンこ さとう みずあめ	19	18
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん キャベツ あおピーマン	さとう あぶら てんぷん		
	豆腐のねぎ塩スープ	とりにく とうふ なた	もやし チンゲンサイ ねぶかねぎ	あぶら ねぎあぶら	30	26
月					1.9	2.5

ごてんばごめこの日

23	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	646	820
	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	あぶら さとう てんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みしまコロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ てんぷん	16	15
	根っこ野菜のごまみそ汁	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう もやし ねぶかねぎ	あぶら ごま	35	32
火					2.3	2.7

24	角型食パン			パン	659	797
	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				
	かぼちゃオムレツ	たまご とりにく	かぼちゃ	てんぷん あぶら さとう	17	17
	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし あかピーマン	ドレッシング	36	34
水	肉団子のクリーム煮	ぎゅうにゅう だし ぶんにゅう なまクリーム とりにく たまご	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	あぶら じゃがいも ルウ パンこ さとう	3	3.4

25	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	626	777
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ	あぶら ごまあぶら さとう てんぷん	17	16
	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	26	23
	青りんごゼリー			あおりんごゼリー	2.3	2.7
木						

26	マーガリン入りねじり型パン			パン マーガリン	635	877
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホキのバジルフライ	ホキ	バジル	パンこ こむぎこ てんぷん あぶら	17	15
	ハムとキャベツのソテー	ハム	こまつな キャベツ とうもろこし	オリーブゆ	37	36
	ラビオリのトマト煮	ウイナー ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム セロリー さやいんげん トマト にんにく	あぶら パンこ こむぎこ てんぷん	3.1	4
金						

しょうわのひ

30	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	618	773
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	大豆とお肉のから揚げ	とりにく だいず	しょうが	あぶら てんぷん さとう	18	17
	野菜の塩ダレ和え		もやし キャベツ にんじん	ごま ごまあぶら	31	28
	豆腐と大根のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	だいこん ねぶかねぎ		2.2	2.7
火						

※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。
 ※23日の「根っこ野菜のごまみそ汁」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。
 ※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)	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

こんにちは!
南学校給食センターです!



南学校給食センターでは、御殿場南小学校、富士岡小学校、神山小学校、朝日小学校、東小学校の小学校5校、御殿場中学校、富士岡中学校、南中学校の中学校3校の計8校を担当しています。
 今年度も職員一同力をあわせ、安全でおいしい給食づくりを心がけていきます。どうぞよろしく願いいたします!

