



令和 7 年度 5 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			
		ハチハ夜 (はちじゅうはちや) こんだて											
1	ごはん	ごはんに混ぜて 食べてね!						こめ		593	735		
	たけのこ寿司の具			まぐろあぶらづけ		たけのこ にんじん しいたけ さやえんどう		あぶら さとう					
	ぎゅうにゅう			まぐろあぶらづけ									
	鶏肉のお茶パン粉焼き			とりにく		せんちゃ		マヨネーズ パンこ		22	21		
木	かきたま汁			とうふ たまご かまぼこ		えのきたけ ねぶかねぎ		てんぷん		29	26		
2	金	給 食 な し										2.4	2.8
こ だ も の 日													
振 替 (ふ り か え) 休 日													
7	角型食パン							パン		608	730		
水	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						さとう でんぷん		20	20		
	鶏肉のバーベキューソース	とりにく		しょうが にんにく りんご レモン				マカロニ オリーブゆ		28	26		
	ツナとマカロニのソテー	まぐろあぶらづけ		にんにく にんじん キャベツ きピーマン				じゃがいも おおむぎ		3.4	4.0		
木	大麦のミネストローネ	ウインナー しらいんげんまめ		にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト				オリーブゆ					
8	ごはん							こめ		598	754		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						さとう でんぷん あぶら		18	17		
	鶏そぼろ入り厚焼き玉子	たまご とりにく		しょうが				じゃがいも あぶら さとう		28	25		
	春野菜のうま煮	とりにく さつまあげ		たまねぎ にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん						2.7	3.1		
木	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									
9	メロンパン【小学校】							パン メロンパンのきじ		614	736		
	お茶揚げパン【中学校】			せんちゃ				パン あぶら さとう		16	15		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						じゃがいも あぶら		34	34		
	ポークビーンズ	ぶたにく だいす		にんじん たまねぎ トマト グリンピース				ドレッシング		2.0	2.5		
金	フレンチサラダ			キャベツ とうもろこし あかピーマン									
月	りんごヨーグルト	ヨーグルト		りんご									
12	うどん							うどん		646	742		
	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		20	20		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		にんじん えだまめ				あぶら さとう		28	27		
	ひじきの炒り煮	とりにく ちくわ ひじき		せんちゃ				チョコチップ こむぎこ		3.0	3.5		
月	手作りお茶蒸しパン							さとう あぶら でんぷん					
13	ごはん							こめ		614	765		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						でんぷん あぶら さとう		17	16		
	豚肉と大豆のみそ和え	ぶたにく だいす みそ		しょうが				さとう ごまあぶら ごま		30	27		
	もやしのごま酢和え	とりにく		もやし にんじん こまつな				さといも ごまあぶら		2.1	2.3		
火	けんちん汁	とうふ		にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ									
14	山型食パン							パン		642	805		
	メイプルジャム							メイプルジャム		16	16		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		たまねぎ しょうが				パンこ あぶら さとう		32	32		
	まぐろメンチカツ	びんながまぐろ		キャベツ とうもろこし さやいんげん				こむぎこ でんぷん		3.1	4.0		
水	キャベツとコーンのソテー	ハム		たまねぎ マッシュルーム セロリー グリンピース にんにく トマト				オリーブゆ					
木	ラビオリのトマト煮	ウインナー ぶたにく						こむぎこ あぶら パンこ でんぷん					
15	ごはん							こめ		611	799		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						でんぷん こむぎこ パンこ		16	16		
	野菜入り肉シュウマイ	とりにく ぶたにく		とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが				さとう みずあめ		32	29		
	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				あぶら さとう でんぷん		2.0	2.5		
木	中華コーンスープ	たまご		とうもろこし たまねぎ ねぶかねぎ				でんぷん ごまあぶら					
16	ごはん							こめ		654	816		
	ツナそぼろ	まぐろあぶらづけ 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		16	15		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		たまねぎ だいこん にんじん ねぶかねぎ				さといも パンこ さとう		31	28		
	肉団子汁	とりにく たまご みそ		みかん パイン おうとう				はちみつレモンゼリー		2.4	2.7		
金	フルーツのゼリー和え												
ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)													
19	ごはん							こめ		615	767		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						じゃがいも でんぷん		18	17		
	ヤンニョムかつお	かつお		にんにく				あぶら さとう みずあめ		28	26		
	こんにゃくサラダ	とりにく とうふ なた		こんにゃく キャベツ にんじん				ごまドレッシング		1.6	2.0		
月	豆腐のねぎ塩スープ			もやし ねぶかねぎ				あぶら ねぎあぶら					

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
20 火	ごはん 豚丼の具 ぎゅうにゅう 根っこ野菜のごまみそ汁 ニューサマーオレンジ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ しめじ はねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ ニューサマーオレンジ	こめ あぶら さとう でんぶん さといも あぶら ごま	605 18 29 2.1	747 17 27 2.4
	緑茶粉入り角型食パン あん&マーガリン ぎゅうにゅう いかのマリネ ベーコンと野菜のソテー ポトフ		りよくちゃ たまねぎ パセリ キャベツ にんじん たまねぎ にんじん パセリ	パン あん&マーガリン でんぶん あぶら さとう オリーブゆ じゃがいも あぶら	662 20 35 3.8	789 20 34 4.5
	ごてんぼごめこの日					
	ごはん 手作りお茶ふりかけ ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろ煮 キャベツのみそ汁 お茶プリン	ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	せんちゃ あおな しょうが にんじん たまねぎ れんこん キャベツ にんじん ねぶかねぎ	こめ ごま さとう じゃがいも あぶら さとう でんぶん おちゃプリン	585 15 24 2.1	720 15 22 2.5
23 金	丸型横割りのパン ハンバーグきのこソース ぎゅうにゅう マカロニサラダ コーンチャウダー	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう 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 トマト にんにく しょうが しめじ マッシュルーム キャベツ にんじん きピーマン たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	パン さとう でんぶん あぶら バター マカロニ オリーブゆ マヨネーズ ドレッシング じゃがいも あぶら ルウ	629 18 36 2.6	842 17 33 3.4
	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう イタリアンサラダ 手作りバナナカップケーキ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	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 キャベツ とうもろこし あかピーマン バナナ	ソフトめん オリーブゆ あぶら ルウ ドレッシング あぶら こむぎこ さとう でんぶん	676 15 28 2.6	800 15 26 3.2
	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかば焼き 茎わかめのきんぴら 豚汁	ぎゅうにゅう いわし とりにく くきわかめ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	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 キャベツ にんじん にんじん こんにゃく にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう みずあめ ごま あぶら さとう さといも あぶら	629 18 29 2.5	794 17 26 2.9
	ごはん ポークカレー ぎゅうにゅう 海藻サラダ サイダーゼリー	ぶたにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ こんぶ あかとさかのり しろとさかのり まふのり	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 キャベツ にんじん	こめ じゃがいも あぶら ルウ サイダーゼリー	600 14 26 2.3	746 13 24 2.9
29 木	ごはん ぎゅうにゅう 焼きつくね 肉じゃが いわしのつみれ汁	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく さつまあげ いわし たら とうふ みそ	キャベツ しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース だいこん にんじん ねぶかねぎ	こめ でんぶん さとう じゃがいも あぶら さとう でんぶん さとう あぶら	598 16 28 2.7	746 16 25 3.2
	マーガリン入りねじり型パン ぎゅうにゅう チキンカツ コールスローサラダ グリンピースポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	パン マーガリン キャベツ とうもろこし にんじん にんじん たまねぎ グリンピース	パン マーガリン あぶら パンこ こむぎこ でんぶん ドレッシング じゃがいも ルウ	646 14 42 2.3	858 13 39 3.1

※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。

※22日の「キャベツのみそ汁」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。

☆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。

また、御殿場市教育委員会のInstagram(@gtmb.edu)に給食の写真を投稿しています。

右側のQRコードより、ホームページ、Instagramにアクセスできますのでぜひご覧ください。



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

