

今月は食育月間です!



令和 7 年度 6 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 もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
2 月	ごはん			こめ	629	785
	タコスミート (タコライスの具)	ぶたにく ひきわりだいす	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		19	18
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28	25
3 月	コンソメスープ	ウインナー	とうもろこし さやいんげん	あぶら じゃがいも マカロニ	2.8	3.2
	ごはん			こめ	573	720
	ひじきごはんの具	とりにく ひじき	あかピーマン とうもろこし えだまめ	あぶら さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
火	いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	さとう みずあめ でんぷん	27	24
	豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	じゃがいも	2.2	2.6
歯と口の健康週間 (6/4~6/10)						
4 水	山型食パン			パン	662	825
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	デミグラスハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう でんぷん あぶら バター		
	枝豆とコーンのソテー	ウインナー	あかピーマン とうもろこし えだまめ	あぶら	37	35
5 木	かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	あぶら ルウ	2.7	3.3
	ごはん			こめ	576	722
	カミカミ丼の具	ぶたにく みそ	しょうが にんじん しめじ ごぼう こんにゃく あおピーマン	あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17
6 金	野菜のさっぱり和え		キャベツ もやし にんじん レモン		30	27
	和風たまごスープ	とうふ かまぼこ たまご	こまつな たまねぎ	でんぷん	2.2	3.0
	シナモン揚げパン 【小学校全学年】 りんごチップ入りロールパン 【小学校5・6年&中学校】	りんご		パン あぶら きびざとう パン さとう	578	804
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
9 月	豚肉と豆の煮込み	ぶたにく しょういんげんまめ 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		
	マカロニのソテー	ベーコン	にんにく あかピーマン あおピーマン キャベツ	オリーブゆ マカロニ	37	29
	豆乳プリン			とうにゅうプリン	1.9	2.8
	中華めん			ちゅうかめん	615	733
10 火	みそラーメンスープ	ぶたにく なんと みそ	しょうが にんにく にんじん キャベツ とうもろこし ねぶかねぎ	あぶら でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	茎わかめ中華サラダ	くきわかめ	もやし にんじん きゅうり	ごまドレッシング	29	26
	紫いものごき団子	ぎゅうにゅう		さつまいも ごま さとう こめこ みずあめ マーガリン でんぷん あぶら	3.0	3.4
11 水	ごはん			こめ	596	744
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22	21
	あじのスタミナ焼き	あじ	にんにく		27	24
	五目煮豆	だいす 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	さとう あぶら		
12 木	夏野菜の豚汁	ぶたにく みそ とうふ	えのきたけ ねぶかねぎ	あぶら	2.3	2.7
	梅味小魚	かたくちいわし	うめ	みずあめ さとう		
給食なし						
13 金	ごはん			こめ	659	846
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	春巻き	ぶたにく だいすこ	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	でんぷん はるさめ さとう こむぎこ みずあめ あぶら とうもろこし		
	もやし中華炒め	ハム	もやし にんじん チンゲンサイ	ごまあぶら でんぷん	35	33
16 月	八宝菜	ぶたにく いか うずらたまご	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ たけのこ きくらげ	あぶら でんぷん	2.0	2.6
	ごはん			こめ	609	752
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	かつおツナ入り厚焼き玉子	たまご かつお かつおぶし	こまつな にんじん キャベツ	さとう でんぷん あぶら ごま さとう		
17 火	野菜のごま和え				26	23
	ピリ辛みそ汁	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん もやし	あぶら さといも	2.4	2.8
	さくらんぼゼリー			さくらんぼゼリー		
ふるさと給食週間 (16日~20日)						
18 水	ごはん			こめ	582	735
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17
	ヤンニョムチキン (韓国風から揚げ)	とりにく	にんにく	でんぷん あぶら さとう みずあめ		
	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	29	26
19 木	わかめスープ	かまぼこ とうふ わかめ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	ねぎあぶら	1.7	2.0

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
17	ごはん 手作り水かけ菜ふりかけ	ちりめんじゃこ	みずかけなふりかけ ゆかりふりかけ	こめ	649	799
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごま		
	すき焼き風煮	ふたにく たまご やきどうふ	たまねぎ にんじん はくさい ねぶかねぎ こんにゃく	あぶら さとう でんぶん	18	18
	野菜のおかか炒め	ハム かつおぶし	キャベツ もやし チンゲンサイ	あぶら	33	30
火	ごてんばこめこのムース			ごてんばこめこのムース	2.0	2.4
18	角型食パン			パン	595	731
	いちごジャム			いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		マヨネーズ	18	18
	鶏肉のマスタード焼き	とりにく		オリブゆ	36	34
水	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	オリブゆ じゃがいも マカロニ	2.7	3.2
	ミネストローネ	ベーコン しろういんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト パセリ			
ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)						
ごてんばこめこの日						
19	ごはん			こめ	618	779
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	揚げさばのねぎみそかけ	さば みそ	しょうが ねぶかねぎ	でんぶん あぶら さとう	17	16
	煮びたし	あぶらあげ かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん		34	32
木	リーフレタスのかきたま汁	とうふ たまご	たまねぎ えのきたけ リーフレタス	でんぶん	1.7	2.2
20	ねじり型パン			パン	561	749
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	御殿場ハムと野菜のココロソテー	ハム	とうもろこし さやいんげん あかピーマン	あぶら	19	18
	鶏肉のクリーム煮	とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	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	31	28
金	フルーツの白桃ゼリー和え		りんご バイナップル おうとう	はくとうゼリー	2.0	2.7
23	うどん			うどん	593	765
	キャベツ肉うどんつゆ	とりにく	にんにく にんじん キャベツ ねぶかねぎ	ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20	19
	コロッケ	ふたにく	たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ とうもろこしこ みずあめ でんぶん		
月	にんじんしりしり	まぐろあぶらづけ たまご	にんじん さやいんげん	あぶら	34	33
					1.9	2.3
24	ごはん			こめ	584	727
	夏野菜カレー	とりにく だっしふんにゅう	なす かぼちゃ にんにく しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん トマト りんご	あぶら ルウ	15	14
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25	22
	ツナと野菜のソテー	まぐろあぶらづけ	にんじん キャベツ もやし	オリブゆ	2.4	2.8
火	メロン		メロン			
25	ごはん			こめ	592	770
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンシュウマイ	たら とうふ	とうもろこし たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう みずあめ でんぶん	17	16
	豚キムチ	ふたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にら はくさいキムチ	あぶら	31	28
水	中華スープ	うすらたまご わかめ	にんじん はくさい しいたけ チンゲンサイ	ねぎあぶら	2.6	3.2
26	ごはん			こめ	622	779
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かつおと大豆の薬味ソース	かつお だいず	しょうが にんにく ねぶかねぎ	でんぶん あぶら さとう	19	18
	ごまドレッシング		キャベツ とうもろこし にんじん	ごまドレッシング	29	26
木	具だくさんみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	もやし にんじん こまつな		2.2	2.5
27	バターロール型パン			パン	562	736
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナオムレツ	たまご まぐろあぶらづけ	たまねぎ	さとう あぶら マヨネーズ でんぶん	17.4	16.685
	ペンネのボロネーゼ	ふたにく こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト	マカロニ オリブゆ あぶら さとう	32.5	30.204
金	ウインナーとポテトのスープ	ウインナー	にんじん キャベツ さやいんげん パセリ	あぶら じゃがいも	2.6	3.6
30	ごはん			こめ	616	769
	ビビンバの具(肉炒め)	ふたにく みそ	しょうが にんにく はくさいキムチ	あぶら さとう	18	17
	ビビンバの具(ナムル)		もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごまあぶら ごま	32	29
	ビビンバの具(錦糸玉子)	たまご		あぶら さとう でんぶん		
月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.8	3.2
	ワントンスープ	やきふた ふたにく 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	こむぎこ あぶら でんぶん さとう		

※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。

※19日の「揚げさばのねぎみそかけ」、26日の「具だくさんみそ汁」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。

※5月までの給食実施回数：南小30回、富士岡小29回、神山小32回、朝日小30回、東小29回、御殿場中31回、富士岡中30回、南中29回

☆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。
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
	食塩相当量(g)	2.0未満	2.5未満

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です！

よくかんで食べてもらうように「かみかみメニュー」をとりいれています。

かみかみマーク  がついた太字のメニューが、「かみかみメニュー」です。

