



令和 7 年度

7・8 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
火	ごはん			こめ	628	795
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おろし豆腐ハンバーグ	とりにく とうふ	たまねぎ にんじん しょうが えだまめ だいこん	パンこ こむぎこ さとう	18	17
	つきこんにゃくの炒め煮	とりにく	にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん	あぶら さとう ごまあぶら	24	21
	夏野菜すいとん	あぶらあげ みそ	とうがん かぼちゃ なす オクラ	すいとん	3.2	3.9
水	角型食パン			パン	610	768
	みかんジャム			みかんジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	14
	かぼちゃひき肉フライ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	さとう パンこ でんぶん こむぎこ あぶら	37	36
	コールスローサラダ		キャベツ とうもろこし にんじん	ドレッシング	2.9	3.5
木	トマトと卵のスープ	ウインナー たまご	にんじん たまねぎ トマト レタス	でんぶん		
	ごはん			こめ	610	754
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	麻婆豆腐	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 だけのこ ねぶかねぎ	あぶら ごまあぶら でんぶん 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	24	21
金	ピーチゼリー			ピーチゼリー	2.2	2.5
	背割りロールパン			パン	566	756
	太刀魚フライ	たちうお		パンこ こむぎこ あぶら		
	タルタルソース			タルタルソース	18	17
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			38	35
土	野菜のソテー		キャベツ とうもろこし あかピーマン	オリーブゆ	2.3	3.3
	マカロニカレースープ	とりにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	あぶら じゃがいも マカロニ		
	た な ば た こ ん だ て					
	ソフトめん			ソフトめん	664	840
	なすトマソース	ぶたにく	にんじん たまねぎ なす マッシュルーム トマト にんにく しょうが パセリ	オリーブゆ ルウ あぶら		
月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	星のコロッケ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ とうもろこしこ でんぶん みずあめ あぶら さとう	29	28
	野菜のさっぱり和え		キャベツ もやし にんじん レモン		3.0	4.0
	お星さまゼリー			メロンゼリー レモンゼリー とうにゅうゼリー		
	ごはん			こめ	646	807
火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばの薬味ソースかけ	さば	しょうが にんにく ねぶかねぎ	さとう	14	18
	切り干し大根の炒め煮	あぶらあげ こんぶ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	あぶら さとう	32	30
	鶏団子の和風汁	とりにく みそ たまご	にんじん ごぼう キャベツ こまつな たまねぎ	さといも パンこ さとう	3.3	3.8
水	角型食パン			パン	630	766
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	ハムカツ	ぶたにく だいすこ		さとう でんぶん パンこ あぶら	35	34
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり あかピーマン	ドレッシング	2.7	3.3
木	コーンチャウダー	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 とうもろこし パセリ	じゃがいも あぶら ルウ		
	ごはん			こめ	612	763
	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 ねぶかねぎ パセリ	でんぶん あぶら さとう	18	17
	五目ビーフン	ハム	しょうが キャベツ あかピーマン にんじん	ビーフン ごまあぶら	26	24
金	冬瓜の中華スープ	ぶたにく なんと わかめ	とうがん にんじん しいたけ チンゲンサイ	あぶら ねぎあぶら	2.5	3.1
	ご て ん ば こ め こ カ レ ー の 日					
	ごはん			こめ	523	684
	ごてんばこめこカレー	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	オリーブゆ じゃがいも こめこルウ あぶら		
土	緑茶				12	11
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ とうもろこし さやいんげん	オリーブゆ	16	14
	富士山ゼリー			ソーダゼリー	1.9	2.4
	ごはん			こめ	612	771
月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	厚焼き玉子	たまご		さとう あぶら でんぶん	16	15
	塩肉じゃが	ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース	じゃがいも あぶら さとう	29	26
	野菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん もやし ごぼう		2.6	3.1

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
火	ごはん			こめ	637	742
	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 でんぷん さとう	19	19
	即席漬物		キャベツ きゅうり にんじん きゅうりのしぼり汁			
水	いわしのつみれ汁	とうふ みそ いわし たら	だいこん にんじん ねぶかねぎ	でんぷん さとう あぶら	29	27
					2.6	3.1
たべっピーの 本の世界へ ようこそ ～ 今月の本は「天 空 の 城 ラ ピ ュ タ」～						
16	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	658	834
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まぐろメンチカツ	びんながまぐろ	たまねぎ しょうが	パンこ あぶら さとう こむぎこ でんぷん	17	17
	イタリアンサラダ		キャベツ とうもろこし あかピーマン			
木	トマトシチュー	ぶたにく なまクリーム	セロリー にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト	あぶら じゃがいも こむぎこ パター	34	33
					2.8	3.6
17	ごはん			こめ	640	746
	かつおツナそば	かつおあぶらづけ たまご	にんじん しだけ だけのこ しょうが えだまめ	あぶら さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	焼きつくね	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが	さとう でんぷん	36	35
金	ピリ辛みそ汁	あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	じゃがいも	2.4	2.9
18	背割りロールパン			パン	608	795
	富士宮焼きそば	ぶたにく にくかす いわしこ あおさ	キャベツ	やきそばめん あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17
	野菜スープ	とりにく	にんじん もやし たまねぎ こまつな	あぶら	32	30
21	マスカットゼリー			マスカットゼリー	2.6	3.7
ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日～23日)						
う む の ひ						
ご て ん ば こ め こ の 日						
22	ごはん			こめ	590	795
	ガバオライスの具	とりにく	たまねぎ こまつな あかピーマン きピーマン パジル にんにく	ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	20
	揚げぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	さとう でんぷん こむぎこ あぶら	29	29
火	わかめスープ	やきぶた とうふ なんと わかめ	にんじん もやし チンゲンサイ	ねぎあぶら	2.0	2.3
な つ や す み						
8/27	角型食パン			パン	634	786
	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			16	16
	ハンバーグのラタトゥイユソース	とりにく ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ スズッキーニ なす あおピーマン あかピーマン トマト しょうが	オリーブゆ さとう でんぷん	32	31
水	チキンとキャベツのスープ	とりにく しろいんげんまめ	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん パセリ	あぶら		
	フルーツのゼリー和え		りんご パイン おうとう	りんごゼリー ぶどうゼリー ももゼリー とうもろこしゼリー	2.2	2.7
8/28	ごはん			こめ	637	772
	キムタクごはんの具	ぶたにく	はくさいキムチ たくあんづけ	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	春巻き	ぶたにく だいずこ	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	はるさめ さとう でんぷん こむぎこ みずあめ あぶら とうもろこしこ	35	35
木	ねぎ塩中華スープ	とりにく とうふ	もやし チンゲンサイ ねぶかねぎ	ねぎあぶら あぶら	3.3	4.1
8/29	ナン			ナン	611	849
	ドライカレー	ぶたにく こなチーズ	にんじん たまねぎ りんご あおピーマン にんにく	あぶら ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	18
	かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら でんぷん	34	29
金	野菜のスープ	とりにく	にんじん もやし とうもろこし たまねぎ こまつな	あぶら	2.3	3.2

※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。

※7月14日の「野菜のみそ汁」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、給食のレシピ集を掲載しています。

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

下記の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(%)	脂質(%)
	13～20	20～30
	20～30	2.0未満
	2.0未満	2.5未満

※6月までの給食実施回数：南小49回、富士岡小49回、神山小51回、朝日小49回、東小49回、御殿場中50回、富士岡中50回、南中49回

