



# 令和 7 年度 9 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 もともなる食べ物		おもに体の調子を整える もともなる食べ物		おもにエネルギーの もともなる食べ物		栄養価		
		小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	
<b>たべっぴの 本の世界へ ようこそ！ ~ 今月の本は「ぐりとくら」 ~</b>										
1 月	ソフトめん		ぶたにく	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	ソフトめん	699	821			
	ミートソース		ぎゅうにゅう	オリーフゆ あぶら ルウ	14	14				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう あぶら でんぶん パター はちみつ	28	26				
	イタリアンサラダ		キャベツ とうもろこし あかピーマン	2.8	3.4					
2 月	ごはん				こめ	604	759			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	いわしの南蛮漬け	いわし	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	でんぶん あぶら さとう	16	15				
	キャベツとコーンの和え物	ぶたにく とうふ みそ	こまつな にんじん キャベツ とうもろこし	あぶら さとう	31	28				
3 水	豚汁		にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	さといも あぶら	2.1	2.4				
	<b>ふるさと給食週間 人気投票第2位「鶏肉のマスタード焼き」</b>									
	角型食パン				パン	607	725			
	いちごジャム				いちごジャム					
4 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	鶏肉のマスタード焼き	とりにく			マヨネーズ	17	17			
	もやしのガーリックソテー	ベーコン	もやし こまつな にんにく	あぶら でんぶん	37	36				
	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	じゃがいも あぶら	2.9	3.6				
5 金	ぶどうゼリー				ぶどうゼリー					
	ごはん				こめ	586	734			
	もずく丼の具	ぶたにく もずく	しょうが たまねぎ にんじん あかピーマン とうもろこし	あぶら さとう でんぶん	17	16				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	もやし にんじん キャベツ	さとう こま こまあぶら	29	26				
6 土	野菜のごま酢和え	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ	じゃがいも	2.7	3.2				
	豆腐のみそ汁									
	<b>ふるさと給食週間 人気投票第1位「ヤンニョムチキン」</b>									
	ごはん				こめ	615	769			
7 日	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	ヤンニョムチキン (韓国風から揚げ)	とりにく	にんにく	でんぶん あぶら さとう みずあめ	17	16				
	ナムル		もやし にんじん こまつな	ドレッシング	27	24				
	トックク(韓国風雑煮)	たまご	だいこん しいたけ にんにく ねぶかねぎ	トック(もち)	2.1	2.5				
8 月	ごはん				こめ	636	790			
	ポークカレー	ぶたにく だっしんにゅう	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	じゃがいも あぶら ルウ	14	13				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	ウインナーとキャベツのソテー	ウインナー	キャベツ もやし ほうれんそう	オリーフゆ	28	26				
9 火	梨ゼリー				なしゼリー	2.5	3.0			
	ごはん				こめ	601	766			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	揚げ出し豆腐の肉みそがけ	とうふ だいすこ とりにく みそ	しょうが はねぎ	あぶら さとう でんぶん	17	16				
10 水	きんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	こまあぶら さとう	29	28				
	かきたま汁	たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ	でんぶん	2.4	2.8				
	黒糖入り角型食パン				パン こくとう	572	722			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
11 木	白身魚のレモン風味	ホキ	レモン	でんぶん あぶら さとう	19	19				
	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	32	31				
	夏野菜のミネストローネ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	にんにく たまねぎ かぼちゃ スッキーニ セロリー トマト	じゃがいも マカロニ オリーフゆ	2.6	3.2				
	ごはん				こめ	643	825			
12 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	いかメンチカツ	いか	キャベツ にんじん しょうが にんにく	パンこ さとう こむぎこ あぶら でんぶん	14	13				
	ゴーヤチャンプルー	ソーセージ たまご とうふ	にがうり もやし	あぶら	32	30				
	じゃがいもとおおさのみそ汁	あおさ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ	じゃがいも	2.6	3.3				
15 月	シークワーサーゼリー				シークワーサーゼリー					
	マーガリン入りねじり型パン				パン マーガリン	622	852			
	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	でんぶん あぶら さとう	16	15				
15 日	鶏肉とズッキーニの Pasta	とりにく こなチーズ	にんにく スッキーニ マッシュルーム にんじん	マカロニ オリーフゆ	41	40				
	きのこのポターージュ	ベーコン ぎゅうにゅう だっしんにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ パセリ	じゃがいも あぶら ルウ	2.4	3.3				

けいろうの日

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
16	ごはん			こめ	627	782
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそだれから揚げ	とりにく みそ	にんにく	でんぷん あぶら さとう こま	18	17
	カラフルひじき炒め	ぶたにく ひじき	にんじん はくさいキムチ きピーマン あおピーマン	はるさめ あぶら		
	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	さといも ごまあぶら	29	26
火					2.3	2.6
17	ごはん			こめ	589	749
	ルーローハンの具	ぶたにく あつあげ	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	焼ききょうざ	ぶたにく とりにく だいすこ	キャベツ たまねぎ いら しょうが	でんぷん さとう こむぎこ あぶら	28	25
水	ルオポータン (大根スープ)	とりにく	だいこん はだいこん にんじん しょうが	あぶら	1.8	2.4
18	ごはん			こめ	599	752
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏そぼろ入り厚焼き玉子	たまご とりにく	しょうが	さとう あぶら でんぷん	16	15
	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 グリーンピース	じゃがいも あぶら さとう		
木	なめこのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん なめこ		28	26
					2.5	3.0
🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 <b>ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)</b> 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						
19	揚げパン【小学校】			パン あぶら きびざとう	558	768
	りんごチップ入りロールパン	りんご		パン さとう		
	【小学校5・6年&中学校】	小学校5・6年は揚げパンの他に りんごチップ入りロールパンが付きます。				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	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		
金	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	37	28
	ソーダフroot風ゼリー			ソーダフroot風ゼリー	1.8	2.7
🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 <b>ごてんぼこめこの日</b> 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						
22	ごはん			こめ	659	814
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉とさつま芋の揚げ煮	とりにく	にんじん たまねぎ えだまめ	さつま芋も でんぷん あぶら さとう	16	15
	青のり入りつみれ汁	たら あおのり とうふ みそ	だいこん にんじん ねぶかねぎ	でんぷん さとう あぶら		
月	みかんゼリー			みかんゼリー	27	25
火					2.5	2.9
🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 <b>しゅうぶんの日</b> 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						
24	山型食パン			パン	602	723
	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			22	22
	タンドライーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが			
	インド風豆サラダ	だいす	キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ	ドレッシング	30	29
水	野菜と肉団子のトマト煮	とりにく こなチーズ	たまねぎ マッシュルーム セロリー にんじん にんにく トマト	じゃがいも でんぷん さとう パンこ あぶら	2.8	3.4
🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 <b>お彼岸(ひがん)こんだて</b> 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						
25	ごはん			こめ	676	838
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんまのかば焼き	さんま		でんぷん あぶら さとう みずあめ こま	13	12
	即席漬け		キャベツ きゅうり にんじん たくあん			
木	大根のみそ汁	とうふ わかめ みそ	だいこん にんじん こまつな		27	26
	おはぎ			おはぎ	2.9	3.2
26	メロンパン			パン メロンパンのきじ	663	869
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかのマリネ	いか	たまねぎ パセリ	でんぷん あぶら さとう	20	19
	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	キャベツ とうもろこし	オリーブ油		
金	ポトフ	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	じゃがいも あぶら	36	33
					3.5	4.5
29	中華めん			ちゅうかめん	648	829
	ジャージャーめんの具	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	さとう あぶら でんぷん ねぎあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	野菜入り肉シウマイ	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	でんぷん パンこ さとう こむぎこ みずあめ	27	25
月	フルーツ杏		パイン おうとう	あんにんぷうゼリー サイダー	2.2	2.9
30	ごはん			こめ	575	727
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらの酢しょうが揚げ	さわら	しょうが	でんぷん あぶら さとう	17	16
	キャベツのごま昆布和え	こんぶ	キャベツ にんじん	さとう ごま		
火	さといものみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ	さといも	30	27
					2.3	2.7

※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。

※22日の「青のり入りつみれ汁」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。

※8月までの給食実施回数：南小167回、富士岡小167回、神山小167回、朝日小167回、東小167回、御殿場中68回、富士岡中68回、南中67回

☆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インスタグラム(@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)	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