



# 平成 30 年度 10 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<br>曜日                     | こんだて              | おもに体をつくる<br>もとなる食べ物               | おもに体の調子を整える<br>もとなる食べ物               | おもにエネルギーの<br>もとなる食べ物         | 栄養価 |     |
|-----------------------------|-------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|-----|-----|
|                             |                   |                                   |                                      |                              | 小学校 | 中学校 |
| 1<br>月                      | 中華めん              |                                   |                                      | ちゅうかめん                       | 594 | 726 |
|                             | ちゃんぽんスープ          | ぶたにく・いか・えび<br>かまぼこ                | たまねぎ・にんじん・しいたけ<br>キャベツ・もやし・にんにく・しょうが | あぶら・でんぷん<br>こまあぶら            |     |     |
|                             | ぎゅうにゅう            | ぎゅうにゅう                            |                                      | さつまいも・あぶら<br>さとう・みずあめ・こま     | 16  | 15  |
|                             | 大学いも              |                                   |                                      |                              | 25  | 22  |
|                             | オイキムチ             |                                   | きゅうり・にんじん                            |                              | 3.2 | 3.8 |
| <b>たべっぴーの日本全国食べ物の旅【栃木県】</b> |                   |                                   |                                      |                              |     |     |
| 2<br>火                      | 五目炊き込みごはん         | とりにく・あぶらあげ                        | しいたけ・にんじん・グリーンピース                    | こめ                           | 597 | 746 |
|                             | ぎゅうにゅう            | ぎゅうにゅう                            |                                      | さとう                          |     |     |
|                             | 鶏肉の香味焼き           | とりにく                              | にんにく                                 |                              | 17  | 16  |
|                             | 野菜の昆布和え           | こんぶ                               | キャベツ・にんじん・きゅうり                       |                              | 28  | 25  |
|                             | かんぴょうの卵とじ汁        | たまご                               | かんぴょう・えのき・みつば                        | でんぷん                         | 3.5 | 4.5 |
|                             | 梨ゼリー              |                                   |                                      | 梨ゼリー                         |     |     |
| 3<br>水                      | 角型食パン             |                                   |                                      | パン                           | 594 | 714 |
|                             | いちごジャム            |                                   |                                      | いちごジャム                       |     |     |
|                             | ぎゅうにゅう            | ぎゅうにゅう                            |                                      |                              | 15  | 15  |
|                             | ウィンナーとうすら卵のカレーソテー | ウィンナー・うすらたまご                      | あおピーマン・あかピーマン                        | あぶら                          | 38  | 37  |
|                             | フライドポテト           |                                   |                                      | じゃがいも・あぶら                    | 2.8 | 3.7 |
| 4<br>木                      | ごてんばコシヒカリごはん      |                                   |                                      | こめ                           | 618 | 776 |
|                             | ぎゅうにゅう            | ぎゅうにゅう                            |                                      |                              |     |     |
|                             | さんまのかぼすレモン煮       | さんま                               | かぼす・レモン                              | でんぷん・さとう                     | 14  | 14  |
|                             | 塩だれキャベツ           |                                   | キャベツ・にんじん                            | こま・こまあぶら                     | 32  | 30  |
|                             | 豚汁                | ぶたにく・とうふ・みそ                       | にんじん・だいこん・ごぼう<br>こんにゃく・ねぶかねぎ         | あぶら・さといも                     | 2.2 | 2.6 |
| 5<br>金                      | ごてんばコシヒカリごはん      |                                   |                                      | こめ                           | 581 | 724 |
|                             | ピビンバの具（肉炒め）       | ぶたにく・みそ                           | ぜんまい・にんにく                            | あぶら・さとう                      |     |     |
|                             | ピビンバの具（ナムル）       |                                   | もやし・ほうれんそう                           | さとう・こま<br>こまあぶら              | 17  | 16  |
|                             | ピビンバの具（錦糸玉子）      | たまご                               |                                      | さとう・でんぷん                     | 28  | 25  |
|                             | ぎゅうにゅう            | ぎゅうにゅう                            |                                      |                              | 2.1 | 2.5 |
|                             | わかめスープ            | わかめ・かまぼこ・とうふ                      | にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ                      | ねぎあぶら                        |     |     |
| 9<br>火                      | ごてんばコシヒカリごはん      |                                   |                                      | こめ                           | 588 | 763 |
|                             | ぎゅうにゅう            | ぎゅうにゅう                            |                                      |                              |     |     |
|                             | ごぼうメンチカツ          | とりにく・ぶたにく                         | ごぼう・たまねぎ・にんじん                        | パンこ・でんぷん・あぶら                 | 13  | 12  |
|                             | つきこんにゃくの炒め煮       | ぶたにく                              | つきこんにゃく・にんじん<br>れんこん・さやいんげん          | あぶら・さとう・こま<br>こまあぶら          | 26  | 25  |
|                             | どさんこ汁             | とうふ・みそ                            | にんじん・もやし・とうもろこし<br>ねぶかねぎ             | じゃがいも・バター                    | 2.0 | 2.4 |
| 10<br>水                     | 黒糖入り角型食パン         |                                   |                                      | パン・こくとう                      | 612 | 756 |
|                             | ぎゅうにゅう            | ぎゅうにゅう                            |                                      |                              |     |     |
|                             | ハンバーグ きのこソース      | とりにく・ぶたにく                         | たまねぎ・しめじ・マッシュルーム<br>しょうが・にんにく        | さとう・バター<br>デミグラスソース          | 16  | 16  |
|                             | こふきいも             |                                   | パセリ                                  | じゃがいも                        | 32  | 31  |
|                             | 白菜スープ             | ウィンナー                             | にんじん・たまねぎ・はくさい                       | あぶら                          | 3.0 | 3.8 |
|                             | ブルーベリーゼリー         |                                   |                                      | ブルーベリーゼリー                    |     |     |
| 11<br>木                     | ごてんばコシヒカリごはん      |                                   |                                      | こめ                           | 621 | 780 |
|                             | ぎゅうにゅう            | ぎゅうにゅう                            |                                      |                              |     |     |
|                             | 厚焼き玉子             | たまご                               |                                      | さとう・でんぷん                     | 15  | 14  |
|                             | 野菜炒め              |                                   | のざわなづけ                               | こまあぶら・こま                     | 25  | 23  |
|                             | 秋野菜の煮物            | とりにく                              | にんじん・れんこん・ごぼう<br>こんにゃく・しめじ・グリーンピース   | あぶら・くり・さといも<br>さとう           | 1.7 | 2.1 |
| 12<br>金                     | 丸型横割りパン           |                                   |                                      | パン                           | 621 | 762 |
|                             | タルタルソース           |                                   |                                      | タルタルソース                      |     |     |
|                             | たらフライ             | たら                                |                                      | パンこ・でんぷん<br>こむぎこ・あぶら         | 18  | 18  |
|                             | ゆでキャベツ            |                                   | キャベツ・あかピーマン                          |                              | 36  | 34  |
|                             | ぎゅうにゅう            | ぎゅうにゅう                            |                                      |                              | 2.8 | 3.6 |
|                             | コーンポタージュ          | とりにく・きゅうにゅう<br>だっしふんにゅう<br>なまクリーム | たまねぎ・にんじん・とうもろこし<br>マッシュルーム・パセリ      | あぶら・じゃがいも・ルウ                 |     |     |
| 15<br>月                     | ごてんばコシヒカリごはん      |                                   |                                      | こめ                           | 602 | 781 |
|                             | ぎゅうにゅう            | ぎゅうにゅう                            |                                      |                              |     |     |
|                             | えびシュウマイ           | えび・たら                             | たまねぎ                                 | パンこ・でんぷん・さとう<br>こむぎこ         | 16  | 15  |
|                             | 五目ビーフン            | ハム                                | たまねぎ・あおピーマン・にんじん<br>しょうが             | ビーフン・こまあぶら                   | 26  | 24  |
|                             | みそチゲスープ           | ぶたにく・とうふ・みそ                       | にんじん・だいこん・もやし<br>はくさいキムチ・にら          | あぶら                          | 2.3 | 3.2 |
| 16<br>火                     | ごてんばコシヒカリごはん      |                                   |                                      | こめ                           | 617 | 799 |
|                             | ツナそぼろ             | まぐろ・たまご                           | にんじん・グリーンピース・しょうが                    | あぶら・さとう                      |     |     |
|                             | ぎゅうにゅう            | ぎゅうにゅう                            |                                      |                              | 15  | 14  |
|                             | さといもコロッケ          | とりにく                              | たまねぎ・にんじん・とうもろこし                     | さといも・さとう・パンこ<br>こむぎこ・こめこ・あぶら | 30  | 28  |
|                             | 沢煮椀               | ぶたにく                              | にんじん・だいこん・ごぼう<br>しいたけ・たけのこ・みつば       |                              | 1.7 | 2.2 |

小 2個  
中 2個

| 日曜日                                    | こんだて         | おもに体をつくる<br>もとなる食べ物 | おもに体の調子を整える<br>もとなる食べ物                | おもにエネルギーの<br>もとなる食べ物     | 栄養価       |     |
|--|--------------|---------------------|---------------------------------------|--------------------------|-----------|-----|
|  |              |                     |                                       |                          | 小学校       | 中学校 |
| 17                                     | 角型食パン        |                     |                                       | パン                       | 602       | 726 |
|  | 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              |                                       |                          | 18        | 18  |
|  | チーズオムレツ      | たまご・チーズ             |                                       | さとう・でんぷん                 | 33        | 31  |
|  | きのこのソテー      | ショルダーベーコン           | しめじ・キャベツ・ほうれんそう                       | バター                      | 2.6       | 3.4 |
| 水                                      | ポークビーンズ      | ぶたにく・だいず            | にんじん・たまねぎ・トマト<br>グリーンピース              | あぶら・じゃがいも                |           |     |
| <b>ごてんばごめこの日</b>                       |              |                     |                                       |                          |           |     |
| 18                                     | ごてんばコシヒカリごはん |                     |                                       | こめ                       | 642       | 814 |
|  | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう              |                                       |                          |           |     |
|  | きびなごフライ      | きびなご                |                                       | パンこ・ごま・こめ<br>こむぎこ・あぶら    | 16        | 16  |
|  | 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<br>グリーンピース            | あぶら・じゃがいも<br>さとう         | 28        | 26  |
|  | 大根のみそ汁       | にくだんご・みそ            | だいこん・にんじん・しめじ<br>ねぶかねぎ                |                          | 2.0       | 2.4 |
| 木                                      |              |                     |                                       |                          |           |     |
| <b>ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)</b> |              |                     |                                       |                          |           |     |
| 22                                     | 麦ごはん         | ぶたにく                | にんじん・たまねぎ・グリーンピース                     | こめ・むぎ                    | 683       | 838 |
|  | ポークカレー       | だっしんんにゅう            | にんにく・しょうが・りんご                         | あぶら・じゃがいも・ルウ             |           |     |
|  | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう              |                                       |                          | 15        | 14  |
|  | ツナソテー        | まぐろ                 | キャベツ・とうもろこし・あかピーマン                    |                          | 26        | 23  |
|  | ヨーグルト        | ヨーグルト               |                                       |                          | 2.2       | 2.7 |
| 月                                      |              |                     |                                       |                          |           |     |
| 23                                     | ごてんばコシヒカリごはん |                     |                                       | こめ                       | 602       | 753 |
|  | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう              |                                       |                          |           |     |
|  | 鮭の塩焼き        | さけ                  |                                       |                          | 18        | 18  |
|  | 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<br>あおピーマン・きピーマン          | あぶら・はるさめ                 | 28        | 25  |
|  | 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<br>こんにゃく                | あぶら・さといも・ごま              | 2.6       | 3.0 |
| 火                                      |              |                     |                                       |                          |           |     |
| 24                                     | 玄米入り食パン      |                     |                                       | パン・げんまい・さとう              | 667       | 846 |
|  | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう              |                                       |                          |           |     |
|  | 白身魚のフリッター    | ホキ・アオサ              |                                       | こむぎこ・さとう<br>でんぷん・こめこ・あぶら | 16        | 16  |
|  | パンネのポロネーゼ    | ぶたにく・チーズ            | たまねぎ・しめじ・マッシュルーム<br>トマト・にんにく・しょうが・パセリ | マカロニ・オリーブゆ<br>さとう        | 35        | 35  |
|  | コロコロ野菜スープ    | ウィンナー<br>しろいんげんまめ   | たまねぎ・にんじん・とうもろこし<br>さやいんげん            | あぶら                      | 3.2       | 4.0 |
| 水                                      |              |                     |                                       |                          |           |     |
| 25                                     | ごてんばコシヒカリごはん |                     |                                       | こめ                       | 611       | 754 |
|  | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう              |                                       |                          |           |     |
|  | すき焼き風煮       | ぶたにく・とうふ・たまご        | にんじん・たまねぎ・はくさい<br>ねぶかねぎ・しらたき          | あぶら・さとう                  | 16        | 16  |
|  | チンゲンサイの炒めもの  | ハム                  | キャベツ・チンゲンサイ・とうもろこし                    | ごまあぶら・はるさめ               | 27        | 25  |
|  | りんご          |                     | りんご                                   |                          | 1.8       | 2.1 |
| 木                                      |              |                     |                                       |                          |           |     |
| 26                                     | レーズン入りロールパン  |                     | ほしぶどう                                 | パン・さとう                   | 574       | 780 |
|  | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう              |                                       |                          |           |     |
|  | タンダーチキン      | とりにく・ヨーグルト          | にんにく・しょうが                             |                          | 19        | 17  |
|  | ミックスベジタブル    |                     | にんじん・とうもろこし・えだまめ                      | バター                      | 35        | 31  |
|  | ラビオリのトマトスープ  | ウィンナー               | たまねぎ・セロリー・キャベツ・トマト<br>にんにく・パセリ        | あぶら・ラビオリ                 | 2.9       | 3.9 |
| 金                                      |              |                     |                                       |                          |           |     |
| 29                                     | ソフトめん        |                     |                                       | ソフトめん                    | 690       | 839 |
|  | ミートソース       | ぶたにく                | たまねぎ・にんじん・マッシュルーム<br>トマト・にんにく・しょうが    | オリーブゆ・ルウ<br>デミグラスソース     |           |     |
|  | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう              |                                       |                          | 15        | 15  |
|  | かみかみポテト      | だいず・にぼし             |                                       | さつまいも・でんぷん<br>あぶら・さとう    | 30        | 28  |
|  | 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・あかピーマン                    | オリーブゆ                    | 3.4       | 4.0 |
| 月                                      |              |                     |                                       |                          |           |     |
| 30                                     | ごてんばコシヒカリごはん |                     |                                       | こめ                       | 648       | 803 |
|  | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう              |                                       |                          |           |     |
|  | 親子煮          | とりにく・たまご・なると        | たまねぎ・にんじん・だけのこ<br>グリーンピース             | あぶら・じゃがいも<br>さとう         | 16        | 15  |
|  | ししゃもフライ      | ししゃも                |                                       | パンこ・でんぷん<br>こむぎこ・あぶら     | 28        | 26  |
|  | おかかたくあん      | かつおぶし               | たくあん                                  | ごまあぶら                    | 2.8       | 3.3 |
| 火                                      |              |                     |                                       |                          |           |     |
| 31                                     | 角型食パン        |                     |                                       | パン                       | 650       | 769 |
|  | みかんジャム       |                     |                                       | みかんジャム                   |           |     |
|  | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう              |                                       |                          | 15        | 15  |
|  | チキンクリスピー     | とりにく                |                                       | こむぎこ・こめこ<br>さとう・あぶら      |           |     |
|  | ジャーマンポテト     | ウィンナー               | たまねぎ・パセリ                              | あぶら・じゃがいも                | 35        | 34  |
|  | ポパイスープ       | ショルダーベーコン           | たまねぎ・にんじん・キャベツ<br>ほうれんそう              | あぶら                      |           |     |
|  | 水            | ハロウィンデザート           |                                       |                          | ハロウィンデザート | 2.5 |

※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。  
 アレルギーマテリアルの確認など詳細につきましては、南学校給センターにお問い合わせください。  
 ※18日の「大根のみそ汁」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。

※ごはんは、すべてごてんばコシヒカリ100%です。

☆9月までの給食実施回数：南小86回、富士岡小86回、神山小87回、朝日小87回、東小86回、御殿場中87回、富士岡中86回、南中87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。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    |
|     | 820         | 13~20    | 20~30  | 2.5未満    |

※基準量が変わりました。詳しくは裏面をご覧ください。