



# 平成 30 年度 2 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
<b>南小学校 6 年 2 組 の メ ニ ュ ー</b>						
1	ごはん			こめ	595	742
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわし入り照り焼きハンバーグ	いわし・たら	たまねぎ	こむぎこ・さとう・でんぷん こま	17	16
	五目煮豆	だいず・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	あぶら・さとう	25	22
	旬のみそ汁	とうふ・みそ	だいこん・えのき・こまつな		2.8	3.4
4	うどん			うどん	641	750
	うどんつゆ	とりにく・なると・あぶらあげ	にんじん・えのき・はくさい・ねぶかねぎ	でんぷん・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	14
	海鮮かき揚げ	いか・おきあみ・こんぶ	たまねぎ	でんぷん・こむぎこ・あぶら	31	31
	こんぶの炒め煮	こんぶ・さつまあげ	にんじん・しょうが	あぶら・さとう	2.9	3.3
5	ごはん			こめ	630	784
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナ入り厚焼き玉子	たまご・まくろ		さとう・でんぷん・あぶら	15	15
	肉じゃが	ふたにく・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	あぶら・じゃがいも・さとう	27	25
	なめこのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・だいこん・ねぶかねぎ		2.4	2.9
6	黒糖入り角型食パン			パン・こくとう	605	779
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかのハーブ焼き	いか	バジル	オリーブゆ	20	23
	パンネのポロネーゼ	ふたにく・チーズ	たまねぎ・マッシュルーム・トマト パセリ・にんにく・しょうが	マカロニ・オリーブゆ さとう	28	26
	ココロ野菜スープ	ウィンナー・しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	あぶら・じゃがいも	3.5	4.6
7	ごはん			こめ	618	770
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉とカシューナッツの炒め物	とりにく	たまねぎ・たけのこ・あおピーマン あかピーマン	でんぷん・こむぎこ・あぶら カシューナッツ・さとう	15	14
	わかめスープ	なると・とうふ・わかめ	えのき・もやし・ねぶかねぎ	ねぎあぶら	32	29
	野沢菜炒め		のざわなづけ	こまあぶら・こま	3.0	3.5
<b>きゅうしょくなし</b>						
12	ごはん			こめ	572	720
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	つくね	とりにく	キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	13	13
	切干大根の炒め煮	こんぶ・さつまあげ あぶらあげ	だいこん・にんじん・さやいんげん	あぶら・さとう	27	25
	みそけんちん汁	とうふ・みそ	にんじん・ごぼう・しめじ・こんにゃく ねぶかねぎ	さといも・こまあぶら	2.3	2.7
13	角型食パン			パン	678	792
	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			19	18
	鮭のマヨコーン焼き	さけ・チーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・とうもろこし・パセリ	マヨネーズ	39	38
	キャベツとマカロニのソテー	ハム	キャベツ・にんじん・さやいんげん	マカロニ・オリーブゆ	2.7	3.5
じゃがいものスープ	とりにく	にんじん・たまねぎ・こまつな	じゃがいも・あぶら			
<b>高 校 生 和 食 給 食 コ ン テ ス ト 優 秀 賞</b>						
14	わかめごはん	わかめ		こめ	684	788
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	カレーから揚げ	とりにく	しょうが・にんにく	こむぎこ・でんぷん・あぶら	14	13
	スイートポテトサラダ	シヨルターベーコン なまクリーム		さつまいも・マヨネーズ	31	30
	びっくり豚汁みそ汁	ふたにく・みそ・ヨーグルト	たまねぎ・キャベツ・にんじん	あぶら	3.3	3.7
15	ココア入りロールパン			パン・ココア・さとう	582	763
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	トマトオムレツ	たまご・とりにく	たまねぎ・トマト・グリーンピース	さとう・でんぷん	19	18
	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	32
	冬野菜のシチュー	とりにく・だっしゆんにゅう なまクリーム・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・はくさい ほうれんそう・マッシュルーム	あぶら・じゃがいも・ルウ	2.2	3.3
18	中華めん			ちゅうかめん	570	754
	サンマーメンスープ	ふたにく・なると	にんじん・もやし・キャベツ・ねぶかねぎ にんにく・しょうが	でんぷん・こまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	肉まん	ふたにく	たまねぎ	こむぎこ・さとう・あぶら こま・でんぷん	22	20
	野菜の中華炒め	ハム	にんじん・たけのこ・しいたけ チンゲンサイ	こまあぶら	2.9	3.7

小1個  
中2個

