



# 平成 30年度 4 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
10 火	麦ごはん			こめ・むぎ	696	863
	チキンカレー	とりにく・だっしふんにゅう	にんじん・たまねぎ・グリーンピース りんご・にんにく・しょうが	じゃがいも・ルウ・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	カリカリ大豆	だいず	えだまめ	でんぷん・あぶら		
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん・おうとう・パイナップル	さとう		
11 水	黒糖入り角型食パン			パン・こくとう	588	733
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグバーベキューソース	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・りんご・しょうが・にんにく レモン	さとう		
	コールスローサラダ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし あかピーマン	ドレッシング		
	ポテトのスープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・あぶら		
12 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	650	839
	三色そぼろ	とりにく・たまご	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				
	ツナコロッケ	まぐろ	たまねぎ	じゃがいも・マヨネーズ パンこ・こむぎこ・あぶら		
	大根のみそ汁	とうふ・みそ	だいこん・にんじん・こまつな			
13 金	背割りロールパン			パン	544	750
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	焼きソーセージ	フランクフルト		さとう		
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ・パセリ	じゃがいも・あぶら		
	キャベツのスープ	とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん とうもろこし	あぶら		
16 月	中華めん			ちゅうかめん	633	783
	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく・やきぶた・なると	もやし・はくさい・とうもろこし ねぶかねぎ	あぶら・でんぷん・ねぎあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	春巻き	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん	こむぎこ・はるさめ・あぶら		
	にんじんしりしり	まぐろ・たまご	にんじん	あぶら		
<b>入学・進級おいおいこんだて</b>						
17 火	赤飯 / ごま塩	あずき		もちごめ/ごま	649	794
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンみそカツ	とりにく・みそ		パンこ・こむぎこ・あぶら さとう		
	きんぴらごぼう		ごぼう・にんじん・こんにゃく さやいんげん	ごまあぶら・さとう		
	すまし汁	とうふ・かまぼこ	えのき・みつば			
18 水	お祝いクレープ			クレープ	585	720
	角型食パン			パン		
	いちご&マーガリン			いちごジャム・マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チーズオムレツ	たまご・チーズ		さとう・でんぷん		
19 木	イタリアンサラダ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング	35	34
	ミネストローネ	とりにく・しろいんげんまめ	トマト・たまねぎ・セロリ・にんにく パセリ	じゃがいも・マカロニ オリーブゆ		
<b>ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)</b>						
<b>ごてんばこめこの日</b>						
19 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	618	775
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	つくねの照り焼き	とりにく	キャベツ	さとう・でんぷん・ごま		
	ひじきあえ	ひじき	キャベツ・にんじん・こまつな	さとう		
	春野菜のうま煮	ぶたにく・さつまあげ	たまねぎ・にんじん・たけのこ グリーンピース・こんにゃく	じゃがいも・さとう・あぶら		
				2.0	2.5	

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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
20 金	りんごチップロールパン					パン・りんごチップ		653	894
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ハムチーズサンドフライ	ハム・チーズ	たまねぎ			パンこ・こむぎこ・あぶら		27.0	35.5
	ツナコーンソテー	まぐろ	とうもろこし・にんじん・ほうれんそう			あぶら			
	ポークビーンズ	ぶたにく・だいず	たまねぎ・トマト・にんじん グリーンピース			じゃがいも・あぶら		35	34
金							2.8	3.8	
23 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		629	816
	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			あぶら・パンこ・でんぷん こむぎこ		27.1	33.7
	ナムル		もやし・ほうれんそう・にんじん			さとう・ごま・ごまあぶら			
	麻婆豆腐	とうふ・ぶたにく・みそ	たまねぎ・にんじん・たけのこ ねぶかねぎ・にんにく・しょうが			さとう・でんぷん・あぶら ねぎあぶら		28	26
月							1.9	2.6	
24 火	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		590	737
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	鯖のごまみそかけ	さわら・みそ				さとう・でんぷん・ごま		26.5	31.3
	ひじきの炒め煮	ぶたにく・ひじき・あぶらあげ ちくわ	にんじん・さやいんげん			さとう・あぶら			
	けんちん汁	とうふ	だいこん・ごぼう・にんじん ねぶかねぎ・こんにゃく			さといも・ごまあぶら		25	22
火							2.3	2.7	
25 水	角型食パン					パン		654	815
	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						26.1	32.6
	いかナゲット	いか・たら				こむぎこ・あぶら			
	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		37	37
水	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・とうもろこし・にんじん パセリ			じゃがいも・ルウ・あぶら		2.5	3.1
26 木	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		617	782
	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・たけのこ グリーンピース			じゃがいも・さとう・あぶら		27.3	33.0
	きびなごフライ	きびなご				パンこ・ごま・こめ こむぎこ・あぶら		26	24
	キャベツのごま昆布あえ	こんぶ	キャベツ・にんじん			ごま・さとう		1.9	2.2
木									
27 金	マーガリン入りねじりパン					パン・マーガリン・さとう		610	767
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	チキンのハーブ焼き	とりにく	オレガノ・バジル			さとう		27.1	33.0
	ナポリタン	ベーコン	たまねぎ・マッシュルーム・ピーマン にんにく			スパゲッティ・オリーブゆ			
	野菜スープ		キャベツ・たまねぎ・にんじん とうもろこし・パセリ			あぶら		39	38
金	ミニレアチーズ					ミニレアチーズ		2.4	3.3

※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。

※12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。



基準量	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		しぼう(%)		食塩相当量(g)	
		640	820	24 (18~32)	30 (25~40)	25~30	25~30	2.5未満

**こんにちは！南学校給食センターです！**

南学校給食センターは、小学校は、御殿場南小学校、富士岡小学校、  
神山小学校、朝日小学校、東小学校の5校、中学校は、御殿場中学校、  
富士岡中学校、南中学校の3校、計8校担当しています。

今年度も職員一同力をあわせ、安全でおいしい給食づくりを心がけて  
いきます。どうぞよろしくお願ひいたします！

きゅうしょく  
ことしもおたのしみに

