

平成 30年度 6 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

6月は食育月間

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
1 金	【小学校】きなこ揚げパン 【中学校】メロンパン	きなこ		パン・あぶら・さとう パン・メロンパンのきじ	550	844
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.7	27.1
	パンネのソテー	ベーコン・チーズ	キャベツ・あかピーマン・にんにく	マカロニ・オリーブゆ		
	ココロ野菜スープ	ウインナー・しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	じゃがいも・あぶら	36	34
	ヨーグルト	ヨーグルト			2.4	3.3
歯と口の健康週間 (6/4~6/10)						
4 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	643	793
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とり肉の照り焼き	とりにく		さとう・でんぷん	28.3	32.8
	五目さんぴら	ぶたにく	ごぼう・にんじん・さやいんげん こんにゃく	こまあぶら・さとう		
	みそ汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ みそ	ねぶかねぎ		31	28
アーモンド小魚	かたくちいわし		アーモンド・さとう	2.5	3.0	
5 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	601	773
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チンジャオロースー	ぶたにく	たけのこ・ピーマン・あかピーマン きピーマン・にんにく・しょうが	あぶら・さとう・でんぷん	26.0	33.0
	パオズ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・たけのこ	こむぎこ		
	中華コーンスープ	たまご	とうもろこし・たまねぎ・ねぶかねぎ	でんぷん・こまあぶら	23	20
パイ		パイ		2.3	2.7	
6 水	角型食パン			パン	619	778
	みかんジャム			みかんジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.7	27.4
	いかリングフライ	いか		パンこ・こむぎこ・あぶら		
	マカロニサラダ		とうもろこし・きゅうり・にんじん	マカロニ・マヨネーズ ドレッシング	32	31
キャロットポタージュ	ベーコン・ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	にんじん・たまねぎ・パセリ	じゃがいも・あぶら・ルウ	2.7	3.6	
7 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	592	735
	ビビンバの具 (肉炒め)	ぶたにく・みそ	ぜんまい・にんにく	あぶら・さとう		
	ビビンバの具 (ナムル)		もやし・ほうれんそう	さとう・こま・こまあぶら	24.7	29.4
	ビビンバの具 (錦糸玉子)	たまご		さとう・でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28	25
わかめスープ	かまぼこ・とうふ・わかめ	にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ	ねぎあぶら	2.2	2.6	
8 金	玄米入りうすまきパン			パン・げんまい・さとう	632	796
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホキのレモン風味	ホキ	レモン	あぶら・でんぷん・さとう	26.2	33.0
	枝豆とコーンの炒め物		あかピーマン・えだまめ・とうもろこし	あぶら・バター	34	32
	ポパイスープ	とりにく	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	じゃがいも・あぶら	2.6	3.4
みかんのタルト			みかんのタルト			
11 月	中華めん			ちゅうかめん	585	728
	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・キャベツ・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			24.4	29.3
	春巻き	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん	はるさめ・こむぎこ・あぶら	29	27
	オイキムチ		きゅうり・にんじん		2.9	3.7
12 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	577	719
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらの西京焼き	さわら・みそ		さとう	26.0	31.5
	つきこんにゃくの炒め煮	ぶたにく	にんじん・さやいんげん・こんにゃく	あぶら・こまあぶら・さとう		
	かきたま汁	たまご・かまぼこ・とうふ	にんじん・えのき・ねぶかねぎ	でんぷん	26	24
オレンジ		オレンジ		1.6	2.0	
13 水	給食なし					
14 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	691	842
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ピロシキ	たまご・だっしふんにゅう ぶたにく	キャベツ・たまねぎ	こむぎこ・さとう・パンこ こまあぶら・あぶら	23.5	27.3
	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		
	ビーフストロガノフ	ぎゅうにく・なまクリーム	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく	あぶら・さとう デミグラスソース	32	30
15 金	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	588	748
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	黒はんぺんのお茶フライ	くろはんぺん	せんちゃ	パンこ・こむぎこ・あぶら	21.2	26.0
	ひじきの炒め煮	ひじき・ぶたにく・ちくわ	にんじん・さやいんげん	あぶら・さとう		
	みそけんちん汁	とうふ・みそ	にんじん・ごぼう・だいこん ねぶかねぎ・こんにゃく	さといも・こまあぶら	27	24
				2.0	2.6	

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>ふるさときゅうしょく週間(18日~22日)</b>						
18 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	609	749
	とり肉のガパオごはんの具	とりにく	たまねぎ・ピーマン・あかピーマン とうもろこし・にんにく・パセリ	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2	29.1
	しらす入りシューマイ	たら・しらす	たまねぎ	こむぎこ	27	24
	豆腐のねぎ塩スープ	ぶたにく・とうふ・なると	キャベツ・ねぎかねぎ	はるさめ・ねぎあぶら	1.7	2.4
<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 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	581	748
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あしたかつ	あしたかぎゅう・ぶたにく	たまねぎ・ねぎ	パンこ・でんぶん・こむぎこ あぶら	20.8	26.3
	もやしのごまあえ		もやし・にんじん・こまつな	こま・さとう	28	26
	さくらえびボールのみそ汁	さくらえびボール・みそ	にんじん・だいこん・しめじ ねぎかねぎ		2.4	3.0
20 水	角型食パン			パン	670	803
	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			27.6	34.8
	たこナゲット	いか・たこ・たら		さとう・こむぎこ・あぶら	35	37
	ごてんばハムと野菜のサイコロソテー	ハム	キャベツ・さいいんげん・きピーマン	あぶら	2.4	3.2
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	とうもろこし・たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・ルウ・あぶら			
<b>ごてんばこめこの日</b>						
21 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	577	721
	手作り水掛菜ふりかけ	じゃこ	みずかけなふりかけ・ゆかり	ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9	28.1
	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	あぶら・さとう	26	23
	野菜の磯和え	のり	ほうれんそう・もやし・にんじん	さとう	2.0	2.3
22 金	りんごチップロールパン			パン・りんごチップ	634	842
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みしまコロッケ(クラスにソース)	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも・さとう・パンこ こむぎこ・あぶら	21.9	28.4
	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
	大麦のミネストローネ	とりにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・トマト にんにく・パセリ	オリーブゆ・おおむぎ	2.8	4.0
ごてんばこめこのムース			おこめのムース			
25 月	ソフトめん			ソフトめん	647	792
	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 トマト・にんにく・しょうが	ルウ・オリーブゆ	25.8	31.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			33	31
	チーズオムレツ	たまご・チーズ		さとう・あぶら	3.2	3.9
	フレンチサラダ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング		
26 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	567	712
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしの梅煮	いわし	つめ	さとう	22.8	27.2
	キャベツの昆布和え	こんぶ	キャベツ・にんじん		25	22
	豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	だいこん・ごぼう・にんじん ねぎかねぎ・こんにゃく	さといも・あぶら	2.4	2.9
27 水	黒糖入り角型食パン			パン・こくとう	658	838
	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	あぶら・さとう・パンこ こむぎこ	27.4	33.5
	たらこスパゲティー	とりにく・たらこ	たまねぎ・マッシュルーム・パセリ	スパゲティ・オリーブゆ	37	36
	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 ほうれんそう	あぶら・でんぶん	3.4	4.4
28 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	701	872
	ポークカレー	ぶたにく・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	22.7	26.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26	24
	カリカリ大豆	だいず	えだまめ	でんぶん・あぶら	2.0	2.5
	フルーツのゼリーあえ		みかん・パイナップル・おうとう	ゼリー		

## 給食なし

※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。

※19日の「さくらえびボールのみそ汁」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。

※5月までの給食実施回数：南小31回、富士岡小30回、神山小31回、朝日小32回、東小31回、御殿場中32回、富士岡中33回、南中32回



基準量	エネルギー(kcal)	
	たんぱく質(g)	640
しぼう(%)	24 (18~32)	30 (25~40)
食塩相当量(g)	25~30	25~30
	2.5未満	3未満