

6月は食育月間

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

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
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		550	844
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				パン・メロンパンのきじ		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		36	34
	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		2.4	3.3
	ヨーグルト	ヨーグルト							
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				さとう・でんぷん		28.3	32.8
	とり肉の照り焼き	とりにく		ごぼう・にんじん・さやいんげん		こまあぶら・さとう		31	28
	五目さんぴら	ぶたにく		こんにゃく				2.5	3.0
	みそ汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ みそ		ねぶかねぎ					
アーモンド小魚	かたくちいわし				アーモンド・さとう				
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				あぶら・さとう・でんぷん		26.0	33.0
	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		こむぎこ		23	20
	パオズ	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・たけのこ		でんぷん・こまあぶら		2.3	2.7
	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					
パイ			パイ						
6 水	角型食パン					パン		619	778
	みかんジャム					みかんジャム		21.7	27.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				パンこ・こむぎこ・あぶら		32	31
	いかリングフライ	いか		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		2.7	3.6
	マカロニサラダ								
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				
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		24.7	29.4
	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		28	25
	ビビンバの具 (錦糸玉子)	たまご				さとう・でんぷん		2.2	2.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
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				
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				あぶら・でんぷん・さとう		26.2	33.0
	ホキのレモン風味	ホキ		レモン		あぶら・バター		34	32
	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		じゃがいも・あぶら		2.6	3.4
	ポパイスープ	とりにく		にんじん・たまねぎ・ほうれんそう		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		24.4	29.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				はるさめ・こむぎこ・あぶら		29	27
	春巻き	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にんじん				2.9	3.7
	オイキムチ			きゅうり・にんじん					
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				さとう		26.0	31.5
	さわらの西京焼き	さわら・みそ		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		26	24
	つきこんにゃくの炒め煮	ぶたにく		にんじん・えのき・ねぶかねぎ		でんぷん		1.6	2.0
	かきたま汁	たまご・かまぼこ・とうふ							
オレンジ			オレンジ						
給食なし									
ワールドカップおうえんこんだて(ロシア料理)									
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				こむぎこ・さとう・パンこ こまあぶら・あぶら		23.5	27.3
	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		ドレッシング		32	30
	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		あぶら・さとう デミグラスソース		1.3	1.4
	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					
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				パンこ・こむぎこ・あぶら		21.2	26.0
	黒はんぺんのお茶フライ	くろはんぺん		ぜんちゃ		あぶら・さとう		27	24
	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				2.0	2.6
	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					

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	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			
	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	27	24	
月				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	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・でんぷん・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			
	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		28	26	
火				2.4	3.0		
20	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			
	ごはん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	35	37	
水	コーンチャウダー	とりにく・ぎゅうにゅう だしふんにゅう 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	2.4	3.2	
<b>ごはんばこめこの日</b>							
21	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			
	野菜の磯和え	のり	ほうれんそう・もやし・にんじん	さとう	26	23	
木				2.0	2.3		
22	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			
	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	35	32	
金	ごはんばこめこのムース			おこめのみ	2.8	4.0	
25	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			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8	31.1	
	チーズオムレツ	たまご・チーズ		さとう・あぶら			
	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	33	31	
月				3.2	3.9		
26	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				
	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	25	22	
火				2.4	2.9		
27	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	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			
	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・でんぷん	37	36	
水				3.4	4.4		
28	ごはん			こめ	701	872	
	ポークカレー	ぶたにく・だしふんにゅう	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			22.7	26.7	
	カリカリ大豆	だいず	えだまめ	でんぷん・あぶら			
	フルーツのゼリーあえ		みかん・パイナップル・おうとう	ゼリー	26	24	
木				2.0	2.5		
29	<b>給食なし</b>						

※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、すべてごはんばこめ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