



2019年度 5 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
1 水	天皇の即位の日									
2 木	休日									
3 金	憲法記念日									
4 土	みどりの日									
5 日	こどもの日									
6 月	休日									
7 火	ごはん		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ		569	716
	さけの塩焼き		さけ		さけ		あぶら・さとう		17	17
	切干大根の炒め煮		こんぶ・あぶらあげ		だいこん・にんじん・さやいんげん		じゃがいも		24	21
	玉ねぎのみそ汁		とうふ・みそ		たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ				2.6	3.1
8 水	ごはん		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ		652	825
	わかさぎフライ		わかさぎ・おきあみ		わかさぎ・おきあみ		こむぎこ・でんぷん・さとう こめこ・あぶら		14	13
	ひじきあえ		ひじき		キャベツ・こまつな・にんじん		さとう			
	関東煮		うすらたまご・ふたにく がんもどき・ちくわ・こんぶ		だいこん・にんじん・こんにゃく		さといも・さとう・あぶら		31	29
	お茶プリン						おちゃプリン		1.8	2.1
たべっぴーの日本全国食べ物の旅【北海道】										
9 木	ごはん		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ		671	831
	とりザンギ		とりにく		とりにく		でんぷん・こむぎこ・あぶら		16	16
	アスパラガスのごま酢あえ		アスパラ		もやし・アスパラガス・にんじん		さとう・ごま		30	28
	三平汁		さけ		だいこん・にんじん・ごぼう・ねぶかねぎ		じゃがいも		2.3	2.6
10 金	丸型横割りパン						パン		605	742
	タルタルソース						タルタルソース			
	たらフライ		たら		たら		パンこ・でんぷん・こむぎこ あぶら		19	18
	ポイルキャベツ				キャベツ・あかピーマン				37	35
11 土	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	クリームシチュー		にくだんご・きゅうにゅう だっしゅんにゅう なまクリーム		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム しめじ・グリーンピース		じゃがいも・ルウ・あぶら		2.5	3.4
新元号お祝い献立										
13 月	ごはん		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ / さとう		564	700
	ちらしずしの具				にんじん・だけのこ・れんこん・しいたけ さやえんどう		さとう			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				13	12
	とりそぼろ入り厚焼き玉子		たまご・とりにく		たまご・とりにく		さとう・でんぷん		22	19
	すまし汁		とうふ・かまぼこ		えのき・にんじん・みつば				2.5	2.8
14 火	ごはん		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ		638	809
	揚げぎょうざ		とりにく		キャベツ・にんにく・しょうが		あぶら・さとう・こむぎこ		15	14
	回鍋肉		ふたにく・みそ		キャベツ・にんじん・ピーマン にんにく・しょうが		でんぷん・さとう・あぶら		29	27
	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・ごまあぶら		2.0	2.5
15 水	角型食パン						パン		599	718
	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		ぎゅうにゅう				20	20
	鶏肉のハーブ焼き		とりにく		オレガノ・バジル		さとう		35	34
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし にんじん		ドレッシング		2.5	3.2
16 木	ごはん		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ		609	758
	黒はんぺんのせん茶揚げ		くろはんぺん・たまご		せんちゃ		こむぎこ・あぶら		15	14
	五目きんぴら		ふたにく		ごぼう・にんじん・さやいんげん こんにゃく		ごまあぶら・さとう		26	24
	ピリ辛みそ汁		とうふ・みそ		だいこん・もやし・にんじん・ねぶかねぎ		さといも		2.0	2.4
	ニューサマーオレンジ				ニューサマーオレンジ					
17 金	背割りロールパン						パン		603	744
	ウインナーのピザソースかけ		ウインナー		たまねぎ・マッシュルーム・トマト		さとう・あぶら		17	17
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	じゃがコーンサラダ				きゅうり・とうもろこし・にんじん		じゃがいも・マヨネーズ ドレッシング		39	38
	カレーポトフ		とりにく		キャベツ・たまねぎ・にんじん さやいんげん		あぶら		3.3	4.1

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	
ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)										
20 月	うどん					うどん		684	787	
	山菜うどんのつゆ	とりにく・なると・あぶらあげ	わらび・たけのこ・しめじ・なめこ えのき・にんじん・ねぶかねぎ			あぶら・でんぷん				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						15	15	
	かきあげ	いか・おきあみ・こんぶ	たまねぎ			こむぎこ・でんぷん・あぶら		33	31	
	キャベツのごま昆布あえ	こんぶ	キャベツ・にんじん			こま		2.8	3.2	
みかんタルト					みかんタルト					
ごてんぼこめこの日										
21 火	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ		602	734	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	根菜ハンバーグ	ふたにく・とりにく・とうふ	れんこん・たまねぎ・にんじん・えのき ほうれんそう・しょうが			こめパンこ・さとう あぶら		16	15	
	たけのこの土佐煮	ふたにく・かつおぶし	たけのこ・にんじん・こんにゃく			あぶら・さとう				
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ・わかめ・あぶらあげ みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ			じゃがいも 		29	25	
お茶入り角型食パン			りょくちや		パン		669	843		
22 水	あん&マーガリン					あん&マーガリン				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	チキンナゲット	とりにく	にんにく			あぶら・パンこ・こむぎこ		14	14	
	マッシュポテト	ぎゅうにゅう・なまクリーム	パセリ			じゃがいも・バター		40	40	
	ミネストローネ	しろいんげんまめ・ベーコン	トマト・たまねぎ・キャベツ・にんじん セロリ・にんにく			マカロニ・オリーブ油		3.0	3.8	
23 木	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ		661	854	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	八宝菜	ふたにく・うすらたまご いか	たまねぎ・もやし・キャベツ・にんじん たけのこ・しょうが・きくらげ			あぶら・でんぷん		16	16	
	ポークしゅうまい	ふたにく	たまねぎ・しょうが			パンこ・さとう・こむぎこ		26	24	
	フルーツ杏仁		パイナップル・みかん・おうとう			あんにんどうふ		1.6	2.1	
24 金	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ		618	779	
	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・こま・こめこ こむぎこ・あぶら		16	16	
	肉じゃが	ふたにく・さつまあげ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース こんにゃく			じゃがいも・あぶら・さとう		28	25	
	かきたま汁	とうふ・たまご・かまぼこ	にんじん・えのき・ねぶかねぎ			でんぷん		1.7	2.1	
27 月	麦ごはん					こめ・むぎ		665	825	
	チキンカレー	とりにく・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・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		15	14	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				でんぷん・あぶら		28	25	
	カリカリ大豆	だいず				フレッシュ		2.4	2.9	
	海藻サラダ	わかめ・のり	キャベツ・にんじん・きゅうり							
28 火	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ		629	796	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	とり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・ピーマン あかピーマン			カシューナッツ・でんぷん こむぎこ・あぶら・さとう		17	15	
	野沢菜炒め		のざわなづけ			こまあぶら・こま		31	29	
	豆腐のねぎ塩スープ	とうふ・ふたにく・なると	キャベツ・にんじん・ねぶかねぎ			あぶら・ねぎあぶら		2.8	3.7	
29 水	黒糖入り角型食パン					パン・こくとう		625	758	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	ツナマヨオムレツ	たまご・まぐろ				マヨネーズ・さとう でんぷん・あぶら		16	15	
	野菜のソテー		キャベツ・とうもろこし・あかピーマン			バター		36	35	
	グリーンピースポタージュ	ベーコン・ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ・グリーンピース・にんじん			じゃがいも・ルウ・あぶら		2.8	3.5	
30 木	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ		601	788	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	さけメンチ	さけ	たまねぎ・キャベツ			あぶら・でんぷん マヨネーズ・パンこ こむぎこ・さとう		15	14	
	カラフルひじき炒め	ふたにく・ひじき	にんじん・ピーマン・きピーマン はくさいキムチ			あぶら・はるさめ		26	25	
	さつま汁	とりにく・とうふ・みそ	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・あぶら		2.3	2.7	
31 金	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。

※21日の「豆腐とわかめのみそ汁」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、すべてごてんぼコシヒカリ100%です。

☆4月までの給食実施回数：南小13回、富士岡小12回、神山小13回、朝日小13回、東小13回、御殿場中14回、富士岡中14回、南中14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