



平成30年度

10月分 学校給食予定献立表



御殿場市立高校学校給食センター 0550-82-6182

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとになる食べ物		おもに体の調子を整える もとになる食べ物		おもにエネルギーの もとになる食べ物		献立表	
		小 中	中 大	小 中	中 大	小 中	中 大	小 中	小 中
1 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		649 23.4 23 1.8	765 32.7 23 3.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	三色ツナそば	ツナ・たまご		しょうが・えだまめ		あぶら・さとう			
	キャベツのごま昆布あえ	こんぶ		キャベツ		ごま			
	ずいとん汁	とりにく・あぶらあげ		だいこん・にんじん・ねぎ		あぶら・ごまごこ			
2 火	中華めん					ちゅうかめん		598 26.2 25 2.8	765 32.7 23 3.5
	ジャージャー麺の具	みそ・ぶたにく		しょうが・にんにく・たまねぎ・ねぎ・あおピーマン・たけのこ		あぶら・でんぶ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	たこでたこやき	たこ		ねぎ・キャベツ		ごまごこ・さとう・あぶら			
	もやし塩だれあえ			もやし・にんじん		ごま・ごまあぶら			
3 水	食パン					パン		582 23.9 30 2.7	711 28.3 28 3.6
	メイプルジャム					ジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ナポリタン	ベーコン		たまねぎ・あおピーマン・トマト・マッシュルーム		オリーブゆ・さとう			
	ごまドレッシング			もやし・キャベツ・にんじん		ドレッシング			
4 木	野菜とチキンのスープ	とりにく		にんじん・たまねぎ・パセリ		じゃがいも		592 20.9 29 2.3	760 25.5 27 2.7
	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	みそカツ	とりにく				パンこ・あぶら・ごまごこ・でんぶ			
	やさしいひじきあえ	ひじき		こまつな・にんじん・キャベツ		さとう			
5 金	すまし汁	とうふ・かまぼこ		えのき・ねぎ・にんじん				601 25.7 26 2.3	790 32.5 23 2.9
	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	肉団子のあんがらめ	とりにく・ぶたにく		たまねぎ・しょうが・にんにく		パンこ・あぶら・さとう・でんぶ			
	野菜のりんご酢あえ			ほうれんそう・にんじん・もやし		ごま・さとう			
9 火	豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ		ごんじやく・さといも・にんじん ごぼう・だいこん・ねぎ		あぶら		614 20.6 25 2.4	758 24.4 24 2.8
	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	コーンシュマイ	ぎょにくすりみ		とうもろこし・たまねぎ		パンこ・ごまごこ・さとう			
	ナムル			もやし・とうもろこし・にんじん		ごまあぶら・ラーゆ			
10 水	根っこ野菜のごまキムチ汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・さといも・ほうさいキムチ だいこん・ねぎ・ごぼう		あぶら・ごま		581 23.7 30 2.7	718 28.4 29 3.5
	黒糖入り食パン					こくとう・パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう		あぶら・でんぶ・さとう			
	パンネのソテー	ベーコン		キャベツ・とうもろこし・にんにく・あかピーマン		パンネ・オリーブゆ			
11 木	キャベツとウィンナーのスープ	ウィンナー		たまねぎ・にんじん・パセリ		じゃがいも・あぶら		623 28.3 25 2.0	765 32.7 23 3.5
	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	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			
	五目煮豆	だいず・とりにく		にんじん・ごぼう・ごんじやく・さやいんげん		あぶら・さとう			
12 金	みそ汁	とうふ・あぶらあげ		ねぎ・こまつな・たまねぎ				616 32.0 36 3.5	790 32.5 23 2.9
	丸がたパン					パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ハンバーグのトマトソース	とりにく・ぶたにく		たまねぎ・しょうが・にんにく		さとう			
	スライスチーズ	チーズ							
15 月	野菜のソテー	ウィンナー		キャベツ・あかピーマン・とうもろこし		オリーブゆ		689 27.2 33 1.9	885 33.4 30 2.2
	スコッチブロス	とりにく・ベーコン		たまねぎ・セロリ・にんじん・ねぎ・さやいんげん		オリーブゆ・じゃがいも・むぎ			
	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・みそ		しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・ねぎ		あぶら・さとう			
16 火	揚げぎょうざ	とりにく		キャベツ・にんにく・しょうが		ごまごこ・あぶら		610 28.0 27 2.8	749 33.4 25 3.2
	塩キャベツ			キャベツ・にんじん		ごまあぶら			
	うどん					うどん			
	あんかけ汁	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ		にんじん・ねぎ		あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
火	カリカリ大豆	だいず				でんぶ・あぶら		610 28.0 27 2.8	749 33.4 25 3.2
	じゃがいものおかか煮	かつおぶし		にんじん・たまねぎ		さとう・じゃがいも			

日 曜日	こんだて	おもに作る もどになる食べ物	おもに体の調子を整える もどになる食べ物	おもにエネルギーの もどになる食べ物	給食量	
					小学	中学
17	食パン			パン	629 19.5 34 2.5	785 23.5 32 3.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さつまいも・じゃがいも・あぶら こむぎこ・パンこ・さとう・でんぶん		
	さつまいもコロッケ			ドレッシング		
	野菜サラダ		キャベツ・にんじん・たまねぎ・とうもろこし	バター・こむぎこ・あぶら		
水	パンブキンポタージュ	ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・かぼちゃ・パセリ			
18	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	607 23.8 25 2.3	735 27.4 23 2.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう・あぶら・でんぶん・こま		
	スタミナ炒め	ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・あおピーマン			
	カクテキキムチ		にんじん・だいこん			
木	ねぎスープ	ウィンナー・なると・とうふ	にんじん・ねぎ	ねぎあぶら		
22	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	644 23.9 26 1.9	785 28.0 24 2.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パンこ・こむぎこ・あぶら		
	アジフライ	あじ		さとう・こま		
	野菜のごまあえ		こまつな・にんじん・キャベツ	さといも・あぶら・ごまあぶら・でんぶん		
月	のっぺい汁	とりにく・とうふ	ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこん			

たべっぴーの日本全国たべもの旅 今月は栃木県

23	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	592 23.5 27 2.2	729 26.4 23 2.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう		
	とり肉のねぎ焼き	とりにく	ねぎ・にんにく			
	昆布あえ	こんぶ	キャベツ・にんじん・きゅうり			
火	かんぴょうの卵とじ汁	たまご	かんぴょう・えのき・みつば	でんぶん		
	和なしゼリー			ゼリー		
24	げん米入り食パン			パン・げんまい	592 23.2 30 2.8	764 29.1 29 3.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう・あぶら		
	チリコンカン	ぶたにく・だいず	セロリ・たまねぎ・あかいんげん	じゃがいも・あぶら		
	フライドポテト		にんじん・だいこん・ほうれんそう	オリーブゆ・マカロニ		
水	野菜とマカロニのスープ	とりにく・				
	りんごヨーグルト(中のみ)	ヨーグルト				
25	麦ごはん			こめ・むぎ	625 18.7 23 2.3	797 22.4 21 2.6
	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 しょうが・にんにく・りんご	じゃがいも・あぶら・ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	イタリアンサラダ		キャベツ・とうもろこし・あかピーマン	ドレッシング		
木	福神漬		だいこん・なす・れんこん・しょうが・なたまめ・しそ			
26	レーズン入りロールパン			パン・レーズン・さとう	621 22.1 38 2.2	803 28.5 36 3.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		じゃがいも・パンこ・あぶら こむぎこ・さとう・こめこ		
	ツナコロッケ	ツナ		ドレッシング		
	にんじんサラダ		にんじん・キャベツ・とうもろこし	じゃがいも・あぶら		
金	ポトフ風	とりにく・うすらたまご	にんじん・たまねぎ			

ごてんばごめこの日(地場産物給食の日)

29	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	669 21.5 24 1.5	860 36.4 23 3.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	豚肉のしょうが炒め	ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・あおピーマン	あぶら		
	大学いも			さつまいも・あぶら・さとう・こま		
月	豆腐のみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	ねぎ			
30	ソフトめん			ソフトめん	680 29.3 25 3.1	860 36.4 23 3.7
	ミートソース	ぶたにく・チーズ	トマト・にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・マッシュルーム	あぶら・さとう・こむぎこ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンナゲット	とりにく・たまご・だっしふんにゅう		あぶら・でんぶん・こむぎこ		
火	大根サラダ		だいこん・にんじん・とうもろこし	ドレッシング		

ハロウィンこんだて

31	食パン / チョコクリーム			パン・チョコクリーム	583 22.6 33 2.8	717 27.9 32 4.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		でんぶん・さとう		
	アンサンブルエッグ	とりにく・たまご		かぼちゃ		
	コーンサラダ		キャベツ・あかピーマン・とうもろこし・きゅうり	でんぶん		
水	ハロウィンスープ	ベーコン・かまぼこ	ねぎ・にんじん・たまねぎ	ハロウィンデザート		
	ハロウィンデザート					

※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
 高根学校給食センター にお問い合わせください。
 ※給食のみそは、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。



《10月の給食のない予定日》
 ☆高根小・・・6年なし 4日・5日
 4年なし 26日
 5年なし 25日
 ☆高根中・・・1日、11日、29日
 3年なし 25日



給食量	小学	中学
ごはん(量)	690	890
たんぱく質(g)	19.30	19.10
エネルギー(kcal)	20.80	20.10
食塩相当量(g)	2	2.5

毎月19日
ごてんば
食育の日