平成３０年度　　５月分 学校給食予定献立表

御殿場市立高根学校給食センター　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	栄養価 小学校	栄養価 中学校
1 火	うどん			うどん	583 27.3 27 2.9	703 32.4 24 3.3
	さんさいつけじる	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・なめこ・ねぶかねぎ わらび・たけのこ・しめじ	あぶら・でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいのごまあえ		にんじん・もやし・キャベツ	さとう・ごま		
	ととやき			ととやき		
2 水	ごてんばこしひかりごはん			こめ		774 27.5 23 2.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おちゃふりかけ	ちりめんじゃこ	せんちゃ・ゆかり	ごま		
	あじのフライ	あじ		あぶら・こむぎこ・パンこ		
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ・とうふ・みそ	ほうれんほう・たまねぎ	じゃがいも		
こどもの日　こんだて						
7 月	ごてんばこしひかりごはん			こめ	558 18.9 31 2.6	762 23.4 28 3.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たけのこずしのぐ	ツナ	にんじん・たけのこ・きぬさや	あぶら・さとう		
	あわせず			さとう		
	わかさぎフリッター（小 2本　中 3本）	わかさぎ		あぶら・こむぎこ でんぷん・さとう		
	すましじる	とうふ・かまぼこ	こまつな・にんじん・えのき			
8 火	ごてんばこしひかりごはん			こめ	588 26.0 28 1.6	757 31.5 25 1.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのしおやき	さば				
	はるキャベツのあえもの		とうもろこし・にんじん・キャベツ	さとう・あぶら		
	のっぺいじる	とりにく・とうふ	にんじん・ごぼう・こんにゃく・ねぶかねぎ	さといも・ごまあぶら でんぷん		
9 水	パン　チョコクリーム			パン・チョコクリーム	6.7 23.3 29 2.4	814 31.0 28 3.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	チーズ・ぶたにく	しろいんげんまめ・たまねぎ・にんじん にんにく・トマト	さとう・あぶら・じゃがいも		
	ツナコロッケ	ツナ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ・あぶら こむぎこ・さとう・こめこ		
	キャベツとしめじのソテー		キャベツ・こまつな・しめじ・とうもろこし	あぶら		
10 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	603 22.0 23 2.6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくどんのぐ	ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんじん・こんにゃく ごぼう・グリンピース	さとう・あぶら		
	もやしのピリカラあえ		もやし・にんじん・とうもろこし	ごまあぶら・ラーゆ		
	わかめスープ	わかめ・なると	にんじん・ねぶかねぎ	あぶら		
11 金	まるがたパン			パン	611 30.3 37 3.3	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグのバーベキューソース	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが・りんご	さとう・あぶら		
	ベーコンとやさいのソテー	ベーコン	キャベツ・にんじん・こまつな	あぶら		
	ポトフふう	とりにく・うずらたまご	にんじん・たまねぎ	あぶら・じゃがいも		
14 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	578 25.7 29 2.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらのさいきょうやき	さわら・みそ		さとう		
	きゃべつとコーンのあえもの		とうもろこし・キャベツ・にんじん	あぶら・さとう		
	わかたけじる	とうふ・あぶらあげ	たけのこ・こまつな			
16 水	こくとういりパン			パン・くろざとう	600 24.8 27 3.9	730 29.3 26 4.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナのスパゲティ	ツナ	えのき・にんにく・パセリ・たまねぎ	スパゲティ・オリーブゆ		
	もやしときゅうりのあえもの		きゅうり・もやし	ごま・さとう・ごまあぶら		
	ミネストローネ	ベーコン	しろいんげんまめ・にんにく・たまねぎ セロリ・にんじん・トマト・パセリ	あぶら・さとう		
17 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	634 25.3 25 1.8	787 30.2 24 2.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたのキムチいため	ぶたにく	たまねぎ・もやし・にら・はくさいキムチ	あぶら・さとう		
	えびしゅうまい（小 2こ　中 3こ）	えび・たら	たまねぎ	あぶら・さとう・パンこ こむぎこ・でんぷん		
	ねぎスープ	とうふ・なると	ねぶかねぎ・にんじん	ねぎあぶら・はるさめ		
18 金	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	659 24.5 25 1.8	845 29.5 22 2.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるやさいのうまに	ぶたにく・さつまあげ・ちくわ	にんじん・たけのこ・たまねぎ・さやいんげん こんにゃく	あぶら・さとう・じゃがいも		
	あつやきたまご	たまご		さとう・でんぷん		
	ごまずあえ		キャベツ・にんじん・こまつな	ごま・さとう		

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	栄養価 小学校	栄養価 中学校
21	むぎごはん			こめ・むぎ	606	724
	チキンカレー	とりにく・だっしふんにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・りんご	あぶら・カレールウ	19.8	24.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24	24
	イタリアンサラダ		キャベツ・きゅうり・あかピーマン・きピーマン	ドレッシング	2.3	2.8
月	ふくじんづけ		だいこん・なす・れんこん・しょうが・なたまめ・しそ			
22	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	622	815
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8	32.5
	にくだんごのあんがらめ	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・でんぷん	30	27
	にんじんシリシリ	ツナ・たまご	にんじん	あぶら・ごまあぶら	2.4	3.0
火	みそしる	とうふ・あぶらあげ	キャベツ・だいこん			
23	パン			パン	629	760
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.6	30.1
	ミートオムレツ	たまご・とりにく	たまねぎ	あぶら・さとう	38	36
	フレンチサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし	さとう・あぶら	2.9	3.6
	グリ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	グリンピース・たまねぎ	こむぎこ・バター・じゃがいも・あぶら		
水						
24	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	624	801
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2	29.3
	つくねやき	とりにく	キャベツ・しょうが	さとう・でんぷん・ごま	27	24
	ごもくにまめ	だいず・とりにく	こんにゃく・にんじん・ごぼう・さやいんげん	さとう・あぶら	2.6	3.2
	かきたまじる	たまご・とうふ・かまぼこ	たまねぎ・ねぶかねぎ	でんぷん		
木						
	ごてんばこめこの日（地場産物給食の日）					
25	ロールパン			パン	607	751
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1	31.5
	とりにくのノルウェーふう	とりにく		でんぷん・あぶら・さとう	37	35
	こふきいも		パセリ	じゃがいも	2.5	3.1
	やさいのカレースープ	ウィンナー	キャベツ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん			
金						
28	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		785
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.1
	かんとうに	ちくわ・ぶたにく・さつまあげ がんも・うずらたまご	こんにゃく・にんじん・だいこん	さといも・あぶら・さとう		22
	やさいのこんぶあえ	こんぶ	キャベツ・きゅうり			2.6
	みかんゼリー			みかんゼリー		
月						
29	ちゅうかめん			ちゅうかめん	600	753
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.8	33.7
	やさいラーメンスープ	ぶたにく・やきぶた・なると	とうもろこし・にんじん・キャベツ・もやし ねぶかねぎ		29	27
	あげぎょうざ	とりにく	キャベツ・にんにく・しょうが	こむぎこ・あぶら	4.0	4.7
	きゅうりのなんばんあえ		きゅうり・にんじん	ごまあぶら・ごま・さとう		
火						
30	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	612	798
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.3	24.8
	だいずコロッケ	だいず	たまねぎ	じゃがいも・こむぎこ・さとう でんぷん・あぶら・パンこ	28	24
	きりぼしだいこんのいためにに		だいこん・にんじん・さやいんげん	さとう・あぶら	1.7	1.9
	けんちんじる	とりにく・とうふ	だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・ねぶかねぎ	あぶら・ごまあぶら・さといも		
水						
	たべっぴーの日本全国たべものの旅　今月は鹿児島県					
31	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	657	751
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1	28.6
	きびなごフライ	きびなご		ごま・あぶら・パンこ・こむぎこ	27	26
	にびたし	あぶらあげ	はくさい・にんじん・こまつな		1.7	2.0
	さつまじる	とりにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぶかねぎ	さといも		
木	さつまいものだいふく			さつまいものだいふく		

小 2こ
中 3こ

小 2こ
中 3こ

小 2本
中 3本

基準量			
	エネルギー(kcal)	640	820
	たんぱく質(g)	24 (18～32)	30 (26～40)
	しぼう(%)	25～30	25～30
	食塩相当量(g)	2.5	3.0

毎月19日は ごてんば食育の日

※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
　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。

《5月の給食のない予定日》
☆高根小・・・2日、28日
☆高根小1年、2年・・・9日
☆高根中・・・10日、11日、14日
☆15日　給食なし