



2019年度 10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 0560-82-6182

日 曜日	ごはん	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		総量	
		たんぱく質	糖質	たんぱく質	糖質	たんぱく質	糖質	小中校	中高校
1	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	692 19 20	807 12 25
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	揚げ出し豆腐の肉あんかけ	とうふ・とり	しょうが			でんぶん・あぶら・さとう			
	野菜のひじきあえ	ひじき	こまつな・キャベツ・にんじん・しそのみ			さとう			
火	さつまいものみそ汁	あぶらあげ・みそ		だいこん・ねぶかねぎ		さつまいも			
2	黒糖入り食パン					パン・こくとう		615 17 29	766 16 38
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	大豆ロック	だいず	たまねぎ			じゃがいも・パンこ・こめこ・こむぎこ あぶら・さとう			
	ツナとキャベツのソテー	まぐろあぶらづけ	キャベツ・あかピーマン・あおピーマン とうもろこし			オリーブゆ			
水	たまごのスープ	ウィンナー・うすらたまご	たまねぎ・にんじん・パセリ			あぶら			
3	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	674 14 21	819 19 25
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ソースカツ	とり				パンこ・こむぎこ・あぶら・でんぶん さとう			
	キャベツサラダ		キャベツ・にんじん・とうもろこし			ドレッシング			
木	坦々もやしスープ	ぶたにく・とうふ	にんにく・にんじん・もやし・チンゲンサイ			あぶら・こま			
7	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	649 14 26	795 19 30
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	さんまのかば焼き	さんま				でんぶん・あぶら・さとう・みずあめ			
	野菜のりんご酢あえ		こまつな・にんじん・もやし			さとう・こま			
月	きのこのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	えのきたけ・しめじ・ねぶかねぎ						
8	中華めん					ちゅうかめん		619 15 18	827 14 17
	ちゃんぽんスープ	ぶたにく・なると・いか	とうもろこし・キャベツ・にんじん・たまねぎ もやし・さやえんどう			あぶら・でんぶん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	キムチあえ		きゅうり・にんじん・だいこん						
火	ごまだんご					もちこ・こま・さとう・でんぶん こま・あぶら・あんこ			
9	食パン/リンゴジャム					パン・りんごジャム		650 16 25	797 15 36
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	とりのから揚げ	とり	しょうが・にんにく			あぶら・でんぶん・こむぎこ			
	ごまドレあえ		キャベツ・にんじん・とうもろこし			ドレッシング			
水	ベーコンと野菜のトマトスープ	ベーコン・こなチーズ	マッシュルーム・にんにく・たまねぎ セロリ・にんじん・パセリ・トマト			あぶら・じゃがいも			
目の愛護デー									
10	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	621 16 22	747 15 27
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	スタミナ炒め	ぶたにく・みそ	にんにく・しょうが・たまねぎ あおピーマン・あかピーマン			でんぶん・こま・あぶら・さとう			
	柚子香あえ		はくさい・きゅうり・にんじん						
木	ねぎスープ	とうふ・とり	にんじん・ねぶかねぎ			ねぎあぶら			
	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー			
11	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	610 16 20	732 16 25
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	すきやき風煮	ぶたにく・やきとうふ・たまご	たまねぎ・はくさい・こんにゃく・ねぶかねぎ			さとう・あぶら			
	たこでたこやき	たこ	キャベツ・ねぎ・しょうがすづけ			あぶら・あげたま・こむぎこ・さとう			
金	もやしのピリカラあえ		もやし・にんじん・とうもろこし			こまあぶら・ラーゆ			
15	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	618 19 18	725 19 26
	ガバオご飯の具	とり	たまねぎ・あおピーマン・あかピーマン きピーマン・こまつな・パプリカ・にんにく			あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	春巻き	ぶたにく・ひじき	キャベツ・たまねぎ・にんじん・しょうが ねぎ			こむぎこ・あぶら・はるさめ・でんぶん			
火	中華風コーンスープ	たまご	とうもろこし・たまねぎ・チンゲンサイ						
16	食パン					パン		692 14 29	804 14 36
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	焼きウィンナー	ウィンナー				さとう			
	きのこポタージュ	ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・しめじ・えのきたけ マッシュルーム・パセリ			こむぎこ・バター・じゃがいも			
水	フルーツのゼリーあえ		パイン・おうとう			もちゼリー・マスカットゼリー			
17	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	652 15 24	808 15 28
	中華炒め	ぶたにく・いか・うすらたまご	しょうが・たけのこ・はくさい・たまねぎ にんじん・さやえんどう			でんぶん・あぶら・こまあぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ポークシューマイ	ぶたにく	たまねぎ・しょうが			パンこ・でんぶん・こむぎこ			
木	春雨サラダ		もやし・にんじん・きゅうり			マロニー・ドレッシング			

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もどに作る食べ物	おもに体の調子を整える もどに作る食べ物	おもにエネルギーの もどに作る食べ物	給食量	
					小・中 単年	小・中 単年
18 金	ナン			ナン	667 16 37 3.5	833 16 36 4.6
	ドライカレー	ぶたにく・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん あおピーマン	さとう・あぶら		
	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・でんぷん		
	さつまいもコロッケ		きゅうり・キャベツ・とうもろこし	ドレッシング		
21 月	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ	663 16 28 1.7	791 15 21 2.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		じゃがいも・さとう・あぶら		
	親子煮	とりにく・たまご・なると	たまねぎ・にんじん・しいたけ・グリーンピース	さとう		
	磯あえ	のり	ほうれんそう・もやし・にんじん			
23 水	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ	625 18 26 2.0	754 18 24 2.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう		
	さわらの西京焼き	さわら・みそ	にんじん・ごぼう・こんにゃく・さやいんげん	さとう・あぶら		
	五目煮豆	だいず・とりにく	たまねぎ・こまつな			
玉ねぎのみそ汁	あぶらあげ・とうふ・みそ					

たべっぴーの日本全国たべもの旅 今月は茨城県

24 木	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ	619 15 28 2.2	730 15 29 2.8
	納豆	なっとう				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こむぎこ・でんぷん・さとう こめこ・あぶら		
	わかさぎフリッター	わかさぎ・おきあみ・あおさ		ごま		
25 金	野菜の昆布あえ	こんぶ	キャベツ・にんじん	パン	625 20 36 3.7	800 20 37 4.9
	ぬっぺ汁	あぶらあげ	だいこん・こんにゃく・ごぼう・ねぶかねぎ しいたけ・にんじん	さといも		
	丸型パン/スライスチーズ	チーズ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
28 月	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ	608 16 22 3.3	764 16 24 2.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さつまいも・でんぷん		
	秋の味覚煮し	とりにく	にんじん・えのきだけ・はねぎ			
	たくあん	たくあん				
みそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	キャベツ・ねぶかねぎ				

ごてんばごめこの日(地場産物給食の日)

29 火	ごてんばコシヒカリごはん			ごめ	672 12 23 1.4	812 12 22 1.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら		
	豚肉のしょうが炒め	ぶたにく	しょうが・にんじん・たまねぎ・あおピーマン	さつまいも・あぶら・さとう・ごま みずあめ		
	大学いも			さといも・あぶら・ごまあぶら		
けんちん汁	とうふ	ごぼう・にんじん・こんにゃく・だいこん ねぶかねぎ				

ハロウィンこんだて

31 木	麦ごはん			ごめ・むぎ	687 12 25	850 11 22 2.9
	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・かぼちゃ・たまねぎ にんじん・グリーンピース・りんご	あぶら・じゃがいも・ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ドレッシング		
	イタリアンサラダ		キャベツ・あかピーマン・とうもろこし	さとう		
	福神漬		だいこん・なす・れんこん・しょうが しそのは・きゅうり	かぼちゃプリン		
	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。

茶わんと汁わんの
持ち方

親指をわんのふちにつけて、ほか
の指はそろえて底にあてます。

《10月の給食のない予定日》

- ☆高根小・・・2年なし 11日
- 3年なし 29日
- 4年なし 25日
- 5年なし 3日・21日
- 5組なし 18日
- ☆高根中・・・28日

