



2019年度

6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	献立量		
					小学生	中学生	
3	ごてんばこしひかりごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	肉じゃが	ぶたにく・さつまあげ		こんにゃく・にんじん・たまねぎ グリーンピース	さとう・あぶら・じゃがいも	620 14 28 1.5	803 19 25 1.7
	キャベツのゆかりあえ わかさぎフリッター	わかさぎ・あおさ・あきあみ		キャベツ・にんじん・きゅうり・ゆかり	あぶら・こむぎこ・こめこ でんぷん・さとう		
4	平うどん			ひらうどん			
	カレー南蛮汁	ぶたにく・あぶらあげ		たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ	あぶら・ルウ・でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	野菜しんじょう	たら・とうふ		えだまめ・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ とうもろこし	パンこ・さとう・あぶら・ながいも でんぷん	675 16 31 3.4	838 16 30 4.4
	ホイコーロー レモンマフィン	ぶたにく・みそ		にんにく・キャベツ・あかピーマン あおピーマン	あぶら・でんぷん・さとう レモンマフィン		
5	ごてんばこしひかりごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	揚げ出し豆腐の肉みそがけ	とうふ・とりにく・みそ		ねぶかねぎ・しょうが	あぶら・でんぷん・さとう	591 16 26 2.5	764 15 26 3.0
	五目きんぴら すまし汁	ぶたにく かまぼこ		ごぼう・にんじん・こんにゃく・さやいんげん こまつな・しめじ・にんじん	あぶら・ごまあぶら ふ		
6	ごてんばこしひかりごはん			こめ			
	ピピンパの具(肉炒め)	ぶたにく・みそ・たまご		ぜんまい	さとう・でんぷん・あぶら		
	ピピンパの具(ナムル)			だいずもやし・にんじん・ほうれんそう	ドレッシング	623 16 29 1.6	750 15 27 2.3
	ぎゅうにゅう ねぎスープ	ぎゅうにゅう とうふ		チンゲンサイ・にんじん・ねぶかねぎ	ねぎあぶら		
7	玄米入りうすまきパン			げんまい・パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	チーズオムレツ	たまご・チーズ			さとう・でんぷん・あぶら	606 16 36 2.6	748 16 35 3.5
	大豆サラダ	だいず		にんじん・キャベツ	ドレッシング・マヨネーズ		
	ラビオリのミネストローネ あじさいゼリー	ぶたにく・ベーコン・こなチーズ		たまねぎ・にんにく・セロリ・にんじん・パセリ トマト	こむぎこ・あぶら・パンこ・さとう じゃがいも あじさいゼリー		
10	ごてんばこしひかりごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	揚げぎょうざ	とりにく		キャベツ・にんにく・しょうが	こむぎこ・あぶら・さとう・でんぷん	608 12 27 2.3	754 12 25 2.8
	カクテキキムチ はるさめスープ	とうふ・かまぼこ		きゅうり・だいこん・にんじん にんじん・ねぶかねぎ	マロニー・ごまあぶら		
11	ごてんばこしひかりごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	つくね焼き	とりにく		キャベツ・しょうが	さとう・でんぷん・ごま	624 16 26 2.6	801 15 25 3.2
	五目煮豆 かきたま汁	だいず・とりにく たまご・とうふ・かまぼこ		こんにゃく・にんじん・ごぼう・さやいんげん たまねぎ・ねぶかねぎ	あぶら・さとう でんぷん		
13	麦ごはん			こめ・むぎ			
	ポークカレー	ぶたにく・だっしふんにゅう		にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん りんご・グリーンピース	あぶら・じゃがいも		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かいそうサラダ	わかめ・ふのり・あかとさか		キャベツ・もやし・きゅうり	さとう	675 11 28 2.9	768 11 26 3.5
	福神漬 レアチーズ風ムース			だいこん・なす・れんこん・しょうが しそのは・きゅうり	レアチーズふうムース		
14	揚げパン			パン・さとう・あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	パンネポロナーゼ	ぶたにく・こなチーズ		しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト マッシュルーム・パセリ	パンネ・オリーブゆ・あぶら・さとう	640 15 31 2.7	820 15 31 3.8
	野菜スープ いちごヨーグルト	ベーコン		キャベツ・にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	あぶら いちごヨーグルト		
ふるさと給食週間(17日から24日まで) - 赤い字の材料は地場産物です -							
17	ごてんばこしひかりごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あじのお茶から揚げ	あじ		おちゃ・しょうが	さとう・あぶら・こむぎこ・でんぷん	591 19 28 1.9	787 19 28 2.9
	ひじきの炒め煮	ひじき・とりにく		にんじん・たけのこ・さやいんげん	さとう・あぶら		
	金華豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ		にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・ごぼう こんにゃく	あぶら・さといも		
月	県内産納豆(中のみ)	なっとう					

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		食量	
		小	中	小	中	小	中	小	中
ふるさと給食週間(17日から24日まで) - 赤い字の材料は地場産物です -									
18	中華めん	ふたにく・やきふた・なるとまき		にんじん・キャベツ・ねぶかねぎ・とうもろこし		めん		687 16 31 3.5	814 16 29 4.0
	塩ラーメンスープ	うずらたまご				あぶら・でんぶん・ねぎあぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	しらす入りシューマイ	たら・しらす・だいずこ		たまねぎ・しょうが		さとう・でんぶん・こむぎこ			
火	もやしの中華炒め	ハム		もやし・こまつな・しょうが		こまあぶら・はるさめ		613 19 39 2.4	770 18 37 3.6
	ごてんばこめこのムース					ごてんばこめこのムース			
	米粉いり丸型パン	チーズ				パン・こめこ			
19	スライスチーズ	ハム						613 19 39 2.4	770 18 37 3.6
	焼き御殿場ハム	ぎゅうにゅう							
	ぎゅうにゅう			キャベツ					
	ポイルキャベツ	とりにく・なまクリーム		たまねぎ・にんじん・グリーンピース		あぶら・パンこ・でんぶん・さとう			
水	肉団子のクリーム煮	だっしゅんにゅう・ぎゅうにゅう		たまねぎ・にんじん・グリーンピース		じゃがいも・こむぎこ・バター		625 15 30 2.1	728 16 30 2.7
	ごてんばコシヒカリごはん			マッシュルーム		こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
20	鶏肉と大豆のねぎソース炒め	とりにく・だいず		ねぶかねぎ・にんにく		でんぶん・あぶら・さとう・こむぎこ		625 15 30 2.1	728 16 30 2.7
	もやしの塩だれあえ			もやし・こまつな		こまあぶら・こま			
	じゃがいものみそ汁	とうふ・みそ・わかめ		たまねぎ・にんじん		じゃがいも			
	ごてんばコシヒカリごはん								

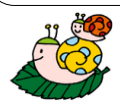
ごてんばこめこの日(地場産物給食の日)

21	ごてんばコシヒカリごはん	じゃこ		みずかけな・ゆかり		こめ		638 18 27 2.2	738 18 27 2.6
	みずかけなふりかけ	ぎゅうにゅう				こま			
	ぎゅうにゅう	ふたにく・うずらたまご・とうふ		にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぶかねぎ		さとう・あぶら			
	すきやきふうに	こんぶ		こんにゃく					
金	野菜の昆布あえ			ほうれんそう・にんじん・キャベツ				602 17 27 2.9	767 16 24 3.5
	あおりんごゼリー					あおりんごゼリー			
	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
24	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						636 18 28 2.0	759 18 26 2.2
	豚肉のキムチ炒め	ふたにく		はくさいキムチ・たまねぎ・もやし・にら		でんぶん・あぶら			
	中華風コーンスープ	たまご		たまねぎ・ほうれんそう・とうもろこし		でんぶん			
	ごま団子					あぶら・もちこめ・こま・さとう			
25	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		602 17 27 2.9	767 16 24 3.5
	カミカミどんのぐ	ふたにく・かまぼこ・くきわかめ		しょうが・たまねぎ・にんじん・こんにゃく		さとう・こま・あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		しめじ					
	やさいのひじきあえ	ひじき		ほうれんそう・にんじん・キャベツ		さとう			
26	だいこんのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ		だいこん・ねぶかねぎ				635 14 36 2.6	795 19 36 3.2
	しょくパン/メイプルジャム					パン・メイプルジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	とうもろこしグラタン	とうにゅう		たまねぎ・とうもろこし		こめこ・じゃがいも・さとう			
水	イタリアンサラダ			キャベツ・きゅうり・あかピーマン		ドレッシング		619 17 26 1.6	755 17 23 2.0
	野菜のポトフ	とりにく・うずらたまご		とうもろこし		じゃがいも・あぶら			
	ごてんばコシヒカリごはん			こまつな・にんじん					
27	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ		619 17 26 1.6	755 17 23 2.0
	ハーブチキン	とりにく		バジル		さとう			
	チャプチェ	ふたにく・みそ		もやし・にんじん・にら		さとう・あぶら・こまあぶら・こま			
	わかめスープ	わかめ・ベーコン		たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ		あぶら			

※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。

《6月の給食のない予定日》
 ☆高根小5組・・・13日
 ☆高根小4年・・・25日
 ☆給食なし・・・12日、28日
 ☆高根中・・・1日

基準量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
650	830	13~20	13~20
20~30	20~30	2.0	2.5



毎月19日は
**ごてんば
 食育の日**