



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	749 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 17 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		食分量	
		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					めん			
	塩ラーメンスープ	ぶたにく・やきぶた・なるとまき うずらたまご		にんじん・キャベツ・ねぶかねぎ・とうもろこし		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			
	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					パン・こめこ			
19	スライスチーズ	チーズ							
	焼き御殿場ハム	ハム							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
水	ポイルキャベツ			キャベツ					
	肉団子のクリーム煮	とりにく・なまクリーム だっしぶん にゅう・ぎゅうにゅう		たまねぎ・にんじん・グリーンピース マッシュルーム		あぶら・パンこ・でんぶん・さとう じゃがいも・こむぎこ・バター			
	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
20	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	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			
	もやし中華炒め			もやし・こまつな		こまあぶら・こま			
	じゃがいもみそ汁	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					こめ			
	みずかけなふりかけ	じゃこ		みずかけな・ゆかり		こま			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	すきやきふうじ	ぶたにく・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 こんにゃく		さとう・あぶら			
金	野菜の昆布あえ	こんぶ		ほうれんそう・にんじん・キャベツ					
	あおりんごゼリー					あおりんごゼリー			
24	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							
	豚肉のキムチ炒め	ぶたにく		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			
月	ごま団子					あぶら・もちこめ・こま・さとう でんぶん・もちこ・あんこ			
25	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	カミカミどんのぐ	ぶたにく・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 しめじ		さとう・こま・あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	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			
火	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					
26	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			
	イタリアンサラダ			キャベツ・きゅうり・あかピーマン とうもろこし		ドレッシング			
水	野菜のポトフ	とりにく・うずらたまご		こまつな・にんじん		じゃがいも・あぶら			
27	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							
	ハーブチキン	とりにく		バジル		さとう			
	チャプチェ	ぶたにく・みそ		もやし・にんじん・にら		さとう・あぶら・こまあぶら・こま マロニー			
木	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)	食塩(g)
650	13~20	13~20	20~30	2.0
830	13~20	13~20	20~30	2.5



毎月19日は
**ごてんば
 食育の日**