



2019年度 7・8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 0550-82-0182

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		学期別 学年別	
		たんぱく質	糖質	たんぱく質	糖質	たんぱく質	糖質	学期別	学年別
1	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		614 18 23	763 16 23
	キムタクごはんの具	ぶたにく		はくさいキムチ・たくあん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	わかさぎの甘酢漬	わかさぎ		ねぶかねぎ		でんぶん・あぶら・さとう			
月	いものこ汁	とうふ・とうふ・みそ		こんにゃく・にんじん・だいこん・ねぶかねぎ		あぶら・さといも			
2	ソフトめん					ソフトめん		671 16 26	868 16 21
	ミートソース	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 パセリ・マッシュルーム		こむぎこ・あぶら・さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	だいすコロッケ	だいす		たまねぎ		じゃがいも・こむぎこ・さとう あぶら・パンこ			
火	フレンチサラダ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ドレッシング			
3	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		681 18 20	908 14 28
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	さばの鹽焼	さば		ゆず		さとう			
	ひじきの炒め煮	ひじき・だいす・あぶらあげ		にんじん・しらたき		さとう・あぶら			
水	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	とうふ・みそ		たまねぎ・ねぶかねぎ		じゃがいも			
4	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		696 18 28	968 19 21
	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・ねぶかねぎ・にんじん たけのこ		さとう・でんぶん・あぶら ねぎあぶら			
	野菜シューマイ	さかなすりみ・たまご		えだまめ・にんじん・しいたけ・しょうが		こむぎこ			
木	春雨サラダ			にんじん・きゅうり・キャベツ		はるさめ・ドレッシング			
5	ロールパン					パン		696 18 22	774 18 21
	ソース焼きそば	ぶたにく・いか		たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん		ちゅうかめん・あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	水餃子のスープ	ぶたにく		にんじん・たけのこ・チンゲンサイ・たまねぎ しょうが		ねぎあぶら・でんぶん・さとう こむぎこ・あぶら・こまあぶら			
金	パイ			パイ					
たんぱはたこんだて									
8	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		617 18 24	729 17 28
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	星型ハンバーグのラタトゥイソース	とりにく・ぶたにく・ベーコン		なす・ズッキーニ・きピーマン・たまねぎ		でんぶん・じゃがいも・オリーブゆ さとう			
	にんじんシリシリ	ツナ・たまご				あぶら・でんぶん・こまあぶら			
月	七夕スープ	かまぼこ		オクラ・にんじん・ねぶかねぎ		おほしさまゼリー			
ごてんばこめカレーの日									
9	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		612 18 18	618 16 23
	ごてんばこめカレー	ぶたにく		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース		じゃがいも・オリーブゆ			
	おちや								
	キャベツソテー	ベーコン		キャベツ・とうもろこし・さやいんげん		オリーブゆ			
火	夏みかんゼリー					なつみかんゼリー			
10	しょくパン/みかんジャム					パン・ジャム		664 14 26	825 14 21
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	あじフリッター	あじ・おきあみ・あおさ				こむぎこ・さとう・でんぶん・こめこ あぶら			
	きのこスパゲティ	ベーコン		しめじ・たまねぎ・パセリ・にんにく		あぶら・オリーブゆ・スパゲッティ			
水	やさいのスープ			キャベツ・にんじん・さやいんげん		じゃがいも			
たべっぴーの日本全国たべもの旅 今月は鳥取県									
11	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		628 18 27	798 16 26
	どんどろけ飯の具	とうふ・あごのやき・あぶらあげ		ごぼう・にんじん・ねぶかねぎ・こんにゃく		こまあぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	さわらの香り揚げ	さわら		しょうが		でんぶん・さとう・あぶら			
木	すまし汁	かまぼこ		にんじん・こまつな		おふ			
梨ゼリー						なしゼリー			
12	りんごチップいりロールパン					パン・りんごチップ		610 16 27	768 16 23
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ミートボールのケチャップのがらめ	とりにく・ぶたにく		しょうが・にんにく・たまねぎ		パンこ・でんぶん・さとう・あぶら			
	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			
金	マカロニのクリーム煮	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしふんにゅう		にんじん・たまねぎ		じゃがいも・こむぎこ・バター マカロニ・オリーブゆ			
16	中華めん					ちゅうかめん		638 18 28	798 16 27
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	酸辣湯スープ	ぶたにく・たまご		えのき・にんじん・ねぶかねぎ		でんぶん・こまあぶら			
	ナムル			もやし・ほうれんそう・にんじん		ドレッシング			
火	手作り蒸しパン	ぎゅうにゅう				チョコチップ・こむぎこ・さとう			

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	標準量	
					小中級	中高級
17	黒糖入り食パン			パン・こくとう	680 335 25	812 32 3.7
	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		
	マッシュポテト	ぎゅうにゅう・なまクリーム	パセリ	じゃがいも・バター		
	キャベツのスープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・さやいんげん	あぶら		
水	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー		

土用の丑の日ごはん 今年7月27日です！

18	ごはん	ごてんばコシヒカリごはん/合わせ酢		こめ・さとう	645 15 20 25	894 14 27 3.3
	ウナギ入りちらし寿司の具	うなぎ	しいたけ・たけのこ・さやえんどう	さとう・でんぶん		
	鮭糸卵	たまご		さとう・でんぶん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ・こむぎこ・でんぶん・あぶら		
木	のっぺい汁	とりにく・とうふ	こんにゃく・にんじん・ねぶかねぎ	こまあぶら・さといも・でんぶん		
19	ごはん	ごてんばコシヒカリごはん		こめ	653 15 22	900 19 2.7
	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	こむぎこ・あぶら・はるさめ・でんぶん		
	夏野菜のオイスター炒め	ベーコン	なす・ズッキーニ・あかピーマン・とうもろこし しょうが	さとう・あぶら		
	みそチゲスープ	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・はくさい はくさいキムチ	あぶら		

ごてんばこめこの日(地場産物給食の日)

22	ごはん	ごてんばコシヒカリごはん		こめ	688 16 24	828 14 2.9
	ハヤシライス	だっしふんにゅう・ぶたにく	にんじん・にんにく・しょうが・マッシュルーム たまねぎ・グリーンピース・りんご	ルウ・あぶら・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうもろこし		とうもろこし			
	ゆずふうサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん			
23	ごはん	ごてんばコシヒカリごはん		こめ	619 18 1.9	748 14 2.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	豚肉のさっぱり炒め	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・あかピーマン・あおピーマン にんにく・しょうが	さとう・あぶら		
	カリコリ漬け		キャベツ・きゅうり・たくあん	ごま		
	具だくさんみそ汁	みそ・あぶらあげ・とうふ	にんじん・ねぶかねぎ・だいこん	さといも		

夏 休 み

8/26	ごはん	ごてんばコシヒカリごはん		こめ	685 18 28	790 14 3.1
	なつやさいカレー	ぶたにく・だっしふんにゅう	にんにく・しょうが・かぼちゃ・なす・たまねぎ さやいんげん・トマト・りんご・にんじん	あぶら・ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンサラダ		きゅうり・キャベツ・とうもろこし			
	福神漬		だいこん・なす・れんこん・しょうが しそは・きゅうり	さとう		
8/27	うどん			うどん	616 18 2.7	782 18 3.1
	あんかけうどんじる	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ	にんじん・ねぶかねぎ	あぶら・でんぶん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きびなごフライ	きびなご		パンこ・こむぎこ・ごま・こめこ あぶら		
	じゃがいものおかか	かつおぶし	にんじん	じゃがいも・さとう		
8/28	ごはん	ごてんばコシヒカリごはん		こめ	648 18 25	784 18 2.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	三色ツナそば	ツナ・たまご	えだまめ・にんじん・しょうが	さとう・あぶら・でんぶん		
	キャベツのごま昆布あえ	こんぶ	キャベツ	ごま		
	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	じゃがいも・あぶら		
8/29	ごはん	ごてんばコシヒカリごはん		こめ	636 18 2.7	782 18 2.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそ煮	さば・みそ		でんぶん・さとう		
	切干し大根の炒め煮	とりにく	きりぼしだいこん・にんじん・さやいんげん	さとう・あぶら		
	とうがんのスープ	とうふ・もずく	とうがん・にんじん・ねぶかねぎ	でんぶん		
8/30	黒糖入りロールパン			パン・こくとう	617 18 26	798 18 3.7
	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		
	サラダスパゲッティー		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング		
	やさいのトマトスープ	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		

※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
 高槻学校給食センター 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。

毎月19日
**ごてんば
食育の日**

【7月の給食のない予定日】
☆高槻小 5組・・・4日

基準量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しぼう質(g)	食塩(g)
680	13-20	11-20	20-30	2.0
830	20-30	20-30	2.5	

