



2019年度 9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 動きを つくる 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	食料費	
					小中校	中高校
2月	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきとり	とりにく・レバー	ねぶかねぎ・しょうが	こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう	678	825
	野菜のごまあえ		こまつな・にんじん・キャベツ	さとう・ごま	15	14
	玉ねぎのみそ汁	とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ		27	26
3月	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	アジフライ	あじ		こむぎこ・パンこ・あぶら	641	815
	信田煮風	あぶらあげ	だいこん・ぜんまい・にんじん	さとう	15	14
	かきたま汁	かまぼこ・とうふ・たまご	ねぶかねぎ	でんぷん	27	26
	青りんごゼリー			あおりんごゼリー	1.8	2.1
4月	食パン			パン		
	黒豆きなこクリーム			くろまめきなこクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			639	780
	ミートボールのケチャップがらめ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	あぶら・でんぷん・さとう・パンこ	17	17
	ポテトサラダ		にんじん・グリーンピース・とうもろこし	マヨネーズ・さとう・じゃがいも	28	35
5月	ごはん					
	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	644	823
	ゴーヤチャンプルー	ハム・たまご・とうふ・かつおぶし	ゴーヤ・もやし	あぶら・でんぷん・さとう	16	17
	沢煮焼	ぶたにく・とうふ	ごぼう・にんじん・しいたけ・しめじ・ねぶかねぎ	あぶら	23	28
6月	ロールパン			パン		
	チョコクリーム			チョコクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			631	785
	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・ごめこ	14	14
	まめマカロニサラダ	ひよこまめ・	えだまめ・とうもろこし・きゅうり	マカロニ・マヨネーズ・ドレッシング	2.1	3.0
9月	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	野菜しんじょう	たら・とうふ	たまねぎ・とうもろこし・えだまめ・かぼちゃ ながいも・にんじん	パンこ・さとう・あぶら	651	803
	インド煮(カレー風肉じゃが)	ぶたにく・さつまあげ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・こんにゃく	じゃがいも・あぶら・さとう	14	14
	バリバリ漬		キャベツ・きゅうりづけ	ごま	1.9	2.4
10月	平うどん			うどん		
	肉うどん汁	ぶたにく・かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・ねぶかねぎ	あぶら・でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			636	782
	わかさぎフリッター	わかさぎ・おきあみ・あおさ		こむぎこ・でんぷん・さとう ごめこ・あぶら	16	14
	キャベツの梅サラダ		キャベツ・にんじん		37	32
11月	黒糖いり食パン			パン・こくとう		
	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		あぶら・さとう・でんぷん	621	753
	ナポリタン	ベーコン	たまねぎ・マッシュルーム・あおピーマン	オリーブゆ・さとう・スパゲティー	36	35
	野菜スープ	ウィンナー・うずらたまご	キャベツ・にんじん・さやえんどう	あぶら・ルウ・じゃがいも	3.4	4.2
12月	ごはん					
	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	647	839
	根菜ごまキムチ汁	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	にんじん・ごぼう・だいこん・はくさいキムチ ねぶかねぎ	あぶら・さといも・ごま	19	18
	フルーツ杏仁		パン・おうとう	あんりんゼリー	20	25
十五食 こんだて						
13月	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのきしゅう煮	いわし	うめ	さとう・でんぷん	660	860
	じゅうごや汁	とりにく・かまぼこ・とうふ・みそ	ごぼう・こんにゃく・にんじん・だ ねぶかねぎ	さつまいも・あぶら・ごまあぶら	18	15
	みだらし団子風	たら・とうにゅう		さとう・でんぷん・あぶら・じゃがいも	24	23

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	総カロリー	
					小中校	高小校
17 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	617 17 26 29	749 16 24 3.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鮭のちゃんちゃん焼き	さけ・みそ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・とうもろこし	バター・さとう・あぶら		
	こんにゃくの炒り煮	ぶたにく	にんじん・こんにゃく・さやいんげん	さとう・ごま・ごまあぶら・あぶら		
	すまし汁	とうふ・はんぺん	こまつな			

ごてんばごめこの日(地場産物給食の日)

18 水	食パン			パン	650 13 36 29	778 15 3.8
	みかんジャム			みかんジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉のレモンソース	とりにく	レモン・パセリ	あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう		
	粉ふきいもの昆布あえ	こんぶ	パセリ	じゃがいも		
ミネストローネ	ベーコン	にんにく・たまねぎ・にんじん・セロリ・トマト	マカロニ・あぶら・さとう			

19 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	650 18 26 23	791 17 26 2.6
	肉丼の具	ぶたにく	しょうが・にんじん・たまねぎ・ごぼう・こんにゃく グリーンピース	あぶら・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばの塩焼き	さば		さば		
夏野菜のみそ汁	とりにく・みそ・とうふ・あぶらあげ	とうがん・なす		じゃがいも		

20 金	コーンパン		とうもろこし	パン	679 13 36 29	840 15 35 3.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チリコンカン	ぶたにく・あかいんげんまめ ひよこまめ・えんどうまめ	セロリ・たまねぎ	あぶら		
	フライドポテト			じゃがいも・あぶら		
さつまいものポターージュ	ベーコン・だっしふんにゅう ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・パセリ	さつまいも・バター・こむぎこ・あぶら			

24 火	中華めん			ちゅうかめん	604 18 26 3.1	779 19 21 3.9
	ジャージャー類の具	ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ だけのこと・あおピーマン・ねぶかねぎ	あぶら・でんぶん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ねぎみそパオズ	ぶたにく・みそ	ねぶかねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	ごまあぶら・でんぶん		
中華サラダ	わかめ	キャベツ・にんじん		マロニー・ドレッシング		

25 水	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	615 14 26 2.7	782 13 23 3.2
	きのこカレー	とりにく・だっしふんにゅう	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・りんご えのきたけ・しめじ・エリンギ・グリーンピース	あぶら・じゃがいも・ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コールスローサラダ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング		
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	さとう			
小魚	いわし			さとう		

たべっぴーの日本全国たべものの旅 今月は長野県

26 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	682 16 27 2.2	744 16 27 2.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	豚肉とこんにゃくの角煮	ぶたにく・うすらたまご	こんにゃく・しょうが	さとう		
	おやき	みそ	のぎわな・だいこん・キャベツ	あぶら・さとう・こむぎこ		
	きのこのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・えのきたけ・しめじ・ねぶかねぎ			
りんごゼリー				りんごゼリー		

27 金	メロンパン			メロンパン	659 17 39 2.8	830 17 37 3.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグのトマトソース	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが	さとう・あぶら・でんぶん		
	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	ドレッシング		
コンソメスープ	とりにく	にんじん・こまつな・たまねぎ	あぶら			

30 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	696 14 30 1.9	812 15 27 2.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉のチリソース煮	とりにく	にんにく・しょうが・パセリ・ねぶかねぎ	あぶら・でんぶん・さとう		
	韓国サラダ		きゅうり・もやし・にんじん・キャベツ	ドレッシング		
ワンタンスープ	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・しょうが	あぶら・ごまあぶら・でんぶん・こむぎこ			

※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。



《9月の給食のない予定日》
 ☆高根小 6年生・・・19、20日

基準量

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
880	18~20	19~20	
18~20	20~30	20~30	
2.0	2.0	2.5	

