



2019年度 5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	献立価	
					小中給	中中給
7 火	うどん			うどん	611 18 31 3.1	790 19 28 4.2
	さんさいつけじり	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・なめこ・ねぶかねぎ わらび・たけのこ・しめじ	あぶら・でんぶん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくわの竜田揚げ	ちくわ	しょうが	あぶら・でんぶん		
8 水	野菜のごまドレあえ		にんじん・もやし・キャベツ	ドレッシング	666 11 29 2.8	817 11 28 3.4
	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				
	春巻き	ぶたにく・ひじき	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ねぎ	あぶら・でんぶん・こむぎこ はるさめ		
9 木	キャベツの中華あえ		キャベツ・もやし	さとう・ごまあぶら・はるさめ	665 17 27 1.8	
	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・ねぶかねぎ はくさいキムチ	さといも・あぶら・ごま		
	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				
10 金	親子煮	とりにく・たまご・なるとまき こうりとうふ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	あぶら・さとう・じゃがいも	643 18 37 2.4	
	焼きししゃも	ししゃも				
	即席漬		キャベツ・きゅうり	ごま		
	メロンパン			メロンパン		
13 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			648 15 36 1.7	
	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・こめこ		
	ペペロンチーノ	ベーコン	にんにく・たまねぎ・あかピーマン・パセリ	オリーブゆ・スパゲッティ		
	わかめスープ	わかめ・かまぼこ	にんじん・ねぶかねぎ			
14 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	660 16 28 1.8	795 15 26 2.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのゆうあん焼き	さば	ゆず			
	キャベツとコーンのあえもの		キャベツ・とうもろこし・にんじん	あぶら・さとう		
15 水	若竹汁	とうふ・あぶらあげ	たけのこ・こまつな		605 17 32 2.6	722 17 30 3.2
	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				
	すき焼風煮	ぶたにく・たまご・やきとうふ	こんにゃく・ねぶかねぎ・はくさい・たまねぎ	さとう・あぶら		
16 木	野菜の磯あえ	のり	ほうれんそう・もやし・にんじん	さとう	601 15 26 2.2	772 14 23 2.6
	シャリシャリ大豆	だいず		あぶら・でんぶん		
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ	しそ	ごま		
17 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう	633 17 42 2.9	807 14 42 3.9
	アジフライ	あじ		パンこ・こむぎこ・あぶら		
	ひじきの炒め煮	ひじき・だいず・あぶらあげ	にんじん・しらたき	あぶら・さとう		
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	とうふ・みそ	たまねぎ	じゃがいも		
20 月	ロールパン			パン	669 15 25 1.8	845 14 23 2.4
	ウィンナーのピザソース	ウィンナー	マッシュルーム・たまねぎ・にんにく	さとう・あぶら・オリーブゆ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	グリーンサラダ		きゅうり・キャベツ・アスパラガス	ドレッシング		
20 月	野菜のスープ煮	とりにく・うずらたまご	こまつな・にんじん・たまねぎ・さやいんげん	あぶら・じゃがいも	669 15 25 1.8	845 14 23 2.4
	いちごのフルール			いちごのフルール		
	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				
20 月	はるやさいのうまに	ぶたにく・ちくわ・さつまあげ	にんじん・たまねぎ・たけのこ・こんにゃく さやいんげん	あぶら・さとう・じゃがいも	669 15 25 1.8	845 14 23 2.4
	あつやきたまご	たまご		さとう・でんぶん		
20 月	ごますあえ		にんじん・キャベツ・こまつな	さとう・ごま		

:。★新元号お祝いこんだて★。:。

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとなる食べ物	おもに体の調子を整える もとなる食べ物	おもにエネルギーの もとなる食べ物	栄養価	
					小学生	中学生
21	ソフトめん			ソフトめん	703 13 30 2.8	853 13 29 3.3
	ミートボールソース	ぶたにく・とりにく・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん トマト・パセリ・マッシュルーム	パンこ・でんぶん・さとう・あぶら こむぎこ・オリーブゆ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	大根サラダ		キャベツ・にんじん・だいこん			
火	スパイシーポテト			じゃがいも・あぶら		
22	お茶粉入り食パン		おちゃ	パン	688 15 33 2.7	818 16 26 3.0
	あん&マーガリン			あん&マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホキのレモン風味	ホキ	レモン・パセリ	でんぶん・あぶら・さとう		
水	ベーコンと野菜のパンネ	ベーコン	キャベツ・にんにく・とうもろこし あかピーマン	オリーブゆ・マカロニ		
	ウィンナーとポテトのスープ	ウィンナー	にんじん・たまねぎ・パセリ	じゃがいも		
	青梅ゼリー			あおうめゼリー		
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
23	タコライス	ぶたにく・ウィンナー・チーズ	たまねぎ・トマト・あかピーマン	あぶら	674 17 28 2.4	766 14 21 2.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	塩もみキャベツ		にんじん・キャベツ			
	スコッチブロス	とりにく	セロリ・にんじん・ねぶかねぎ・さやいんげん パセリ	むぎ・オリーブゆ・じゃがいも		
24	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	698 14 23 2.1	719 15 26 2.9
	肉丼の具	ぶたにく・かまぼこ	たまねぎ・しょうが・にんじん・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				
	野菜のゴマあえ		キャベツ・にんじん・こまつな	さとう・ごま		
	たくあん		だいこん			
金	ももゼリー			ももゼリー		

ごてんばごめこの日(地場産物給食の日)

27	麦ごはん			こめ・むぎ	768 17 25 2.5	
	チキンカレー	とりにく・だっしふんにゅう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん グリーンピース・りんご	あぶら・ルウ・じゃがいも		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	イタリアンサラダ		キャベツ・きゅうり・あかピーマン・きピーマン	ドレッシング		
月	福神漬		だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが しそ	さとう		
28	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	635 16 27 2.0	781 15 26 2.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	てりやきチキン	とりにく		さとう・でんぶん・みずあめ		
	ごぼうの煮物	ぶたにく	ごぼう・にんじん・しいたけ・さやいんげん	さとう・あぶら		
火	みそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	ねぶかねぎ・だいこん			
29	黒糖入り食パン			パン・こくとう	644 16 37 2.8	781 15 36 3.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミートオムレツ	たまご・とりにく	たまねぎ	さとう・でんぶん		
	フレンチサラダ		とうもろこし・キャベツ・にんじん・きゅうり	さとう・あぶら		
水	グリーンピースポタージュ	ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム・だっしふんにゅう	たまねぎ・グリーンピース	あぶら・バター・こむぎこ じゃがいも		

たべっぴーの日本全国たべもの旅 今月は「北海道」

30	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	664 16 32 1.2	766 16 32 1.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりザンギ	とりにく	しょうが・にんにく	でんぶん・あぶら・こむぎこ		
	アスパラサラダ		アスパラガス・もやし・にんじん	ドレッシング		
木	三平汁	さけ	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぶかねぎ	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。



基準量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	しぼう(%)	食塩(g)
	650	13~	20~	2.0
	830	13~	20~	2.5

《5月の給食のない予定日》
 ☆高根小・・・27日
 ☆高根中・・・9日、10日、13日
 ☆31日 給食なし

