



令和5年度 6月分 学校給食予定献立表



御股場市立高根学校給食センター 0550-82-6182

Table with 6 columns: Day, Meal Name, Ingredients, Nutritional Info, and School Type. Rows include Monday (1st week) and Tuesday (2nd week).

*** 歯と口の健康週間(4日~10日) ***

Table for Wednesday (3rd week), including a toothbrush icon and a character with a toothache.

Table for Thursday (4th week), including a toothbrush icon and a character with a toothache.

Table for Friday (5th week), including a toothbrush icon and a character with a toothache.

Table for Saturday (6th week), including a toothbrush icon and a character with a toothache.

Table for Sunday (7th week), including a toothbrush icon and a character with a toothache.

Table for Monday (8th week), including a toothbrush icon and a character with a toothache.

Table for Tuesday (9th week), including a toothbrush icon and a character with a toothache.

給食なし (No School Lunch)

Table for Wednesday (10th week), including a toothbrush icon and a character with a toothache.

Table for Thursday (11th week), including a toothbrush icon and a character with a toothache.

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		栄養価	
		小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***									
*** ふるさと給食週間(19日~23日) ***									
19 月	ごはん	ちりめんじゃこ	みずかけな・ゆかり		こめ	644	797		
	手作り水掛菜ふりかけ				こま				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			さとう				
	かつおの生姜煮	かつお	しょうが		あぶら・さといも・ごまあぶら				
	けんちん風汁	とりにく・とうふ	にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぶかねぎ		みかんタルト				
20 火	ごはん	とりにく	にんにく		こめ	665	840		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			でんぷん・こむぎこ・あぶら・さとう				
	ヤンニョムチキン(韓国風から揚げ)				みずあめ				
	もやしのナムル		もやし・こまつな・にんじん		さとう・ごまあぶら・ごま				
	レタスとコーンの中中華スープ	ベーコン・たまご	たまねぎ・にんじん・しいたけ・レタス・とうもろこし		あぶら・でんぷん				
21 水	食パン/県産ブルーベリージャム				パン/ブルーベリージャム	630	756		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	とり肉のバーベキューソース	とりにく	にんにく・りんご・レモン		さとう・あぶら・でんぷん				
	大麦のミネストローネ	ベーコン・いんげんまめ	にんにく・たまねぎ・セロリー・にんじん・トマト		オリーブゆ・じゃがいも・おおむぎ				
	フルーツのゼリーあえ		みかん・パイナップル・おうとう		ダイゼリー				
22 木	ごはん				こめ	620	790		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	黒はんぺんのお茶揚げ	くろはんぺん	せんちゃ		こむぎこ・でんぷん・あぶら				
	煮びたし	あぶらあげ・かつおぶし	キャベツ・こまつな・にんじん						
	ピリ辛みそ汁	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ		あぶら・さといも				
23 金	丸型横スライスパン				パン	585	753		
	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							
	野菜のソテー		キャベツ・とうもろこし・あかピーマン						
とり肉のクリーム煮	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	あぶら・じゃがいも・ルウ						

*** ごてんぼごめの日 ***

26 月	ごはん				こめ	685	881		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	親子煮	とりにく・なると・こうやどうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・たけのこ・グリーンピース		あぶら・じゃがいも・さとう				
	さばの竜田揚げ	さば			でんぷん・あぶら				
	おかかたくあん	かつおぶし	だいこん		さとう・ごまあぶら				
27 火	中華めん				ちゅうかめん	674	792		
	みそラーメンスープ	ぶたにく・なると・みそ	しょうが・にんにく・にんじん・もやし・はくさい		あぶら・でんぷん				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	とうもろこし・ねぶかねぎ						
	焼きぎょうざ	ぶたにく・とりにく・だいすこ	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが		でんぷん・さとう・こむぎこ・あぶら				
	うま塩キャベツ		にんじん・きピーマン・キャベツ・にんにく		みずあめ				
飲むヨーグルト(ブルーベリー)	ヨーグルト	ブルーベリー	オリーブゆ						
28 水	ごはん				こめ	657	838		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	八宝菜	ぶたにく・いか・うすらたまご	しょうが・たまねぎ・にんじん・しいたけ・はくさい		あぶら・でんぷん				
	海鮮千辛	いか・たこ	キャベツ・にら		こむぎこ・こめこ・でんぷん・あぶら				
	フルーツ杏仁		パイナップル・みかん		あんにとらふ				
29 木	ごはん				こめ	660	834		
	トマトポークカレー	ぶたにく・だっしふんにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト		あぶら・じゃがいも・ルウ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	りんご・グリーンピース						
	大豆と小魚のおけ煮	だいす・いわし			でんぷん・あぶら・さとう				
	キウイフルーツ		キウイフルーツ						
30 金	干しぶどう入りうすまきパン				パン	630	780		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	オムレツ(デミグラスソース)	たまご			ルウ・さとう・でんぷん・あぶら				
	マカロニサラダ		にんじん・グリーンピース・とうもろこし		マカロニ・ドレッシング・マヨネーズ				
	ポトフ	とりにく・うすらたまご	たまねぎ・にんじん・キャベツ		さとう				

※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。		エネルギー(kcal)	650	830	
※上記の食品以外にも使用場合があります。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。		基準量	たんぱく質(%)	13~20	13~20
※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。			しぼう(%)	20~30	20~30
※ごはんは、すべてごはんコシヒカリ100%です。			食塩(g)	2.0	2.5

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です！今月の給食には、よくかんで食べてもらうように「かみかみメニュー」をとりいれています。かみかみマーク がついた太字のメニューが、「かみかみメニュー」です。

よくかんで食べよう！