



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 for the first week (Monday to Friday) of school lunches. Columns include day, menu items, ingredients, and student counts for elementary and middle schools.

*** 歯と口の健康週間(4日~10日) ***

Main table for the second week (Monday to Friday) of school lunches, including a '給食なし' (No School Lunch) day on the 14th. Columns include day, menu items, ingredients, and student counts.

| 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 | | | 18 | 18 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | さとう | | | 25 | 21 |
| | 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 | | | 1.5 | 1.8 |
| | 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 | ぎゅうにゅう | | 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 | | | 15 | 14 | |
| | ヤンニョムチキン(韓国風から揚げ) | とりにく | にんにく | みずあめ | | | 31 | 28 | |
| | 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 | | | 1.5 | 1.8 | |
| | 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 | | | | | 16 | 16 | |
| | 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 | | | 29 | 28 | |
| | 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 | | | 2.5 | 3.0 | |
| | 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 | ぎゅうにゅう | | こめ | 620 | 790 | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こむぎこ・でんぷん・あぶら | | | 16 | 15 | |
| | 黒はんぺんのお茶揚げ | くろはんぺん | せんちゃ | さとう・ごまあぶら | | | 30 | 26 | |
| | 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 | あぶら・さといも | | | 1.8 | 2.3 | |
| | 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 | | | | | | |
| 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 | | | | | 20 | 20 | |
| | 焼き御殿場ハム | ハム | | | | | 38 | 36 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 2.9 | 4.1 | |
| | 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 | | | | | | |

*** ごとんぼごめこの日 ***

| | | | | | | | | |
|-----------------|----------------|---------------------|--------------------------|-------------------|-----|-----|-----|-----|
| 26 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | | こめ | 685 | 881 | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | あぶら・じゃがいも・さとう | | | 17 | 18 |
| | 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 | でんぷん・あぶら | | | 32 | 29 |
| | さばの竜田揚げ | さば | | さとう・ごまあぶら | | | 2.1 | 2.3 |
| | おかかたくあん | かつおぶし | だいこん | | | | | |
| 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 | | | 17 | 17 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | とうもろこし・ねぶかねぎ | でんぷん・さとう・こむぎこ・あぶら | | | 24 | 22 |
| | 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 | みずあめ | | | 30 | 36 |
| | うま塩キャベツ | | にんじん・きピーマン・キャベツ・にんにく | オリーブゆ | | | | |
| 飲むヨーグルト(ブルーベリー) | ヨーグルト | ブルーベリー | さとう | | | | | |
| 28 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | | こめ | 657 | 838 | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | あぶら・でんぷん | | | 15 | 14 |
| | 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 | | | 28 | 25 |
| | 海鮮千辛 | いか・たこ | キャベツ・にら | こむぎこ・こめ・でんぷん・あぶら | | | 1.9 | 2.3 |
| | 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 | ぎゅうにゅう | | こめ | 660 | 834 | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | あぶら・じゃがいも・ルウ | | | 14 | 13 |
| | トマトポークカレー | ぶたにく・だしふんにゅう | しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト | でんぷん・あぶら・さとう | | | 25 | 23 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | りんご・グリーンピース | キウイフルーツ | | | 2.0 | 2.6 |
| | 大豆と小魚のお汁 | だいず・いわし | | | | | | |
| 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 | | ルウ・さとう・でんぷん・あぶら | | | 17 | 16 |
| | オムレツ(デミグラスソース) | たまご | | マカロニ・ドレッシング・マヨネーズ | | | 37 | 34 |
| | マカロニサラダ | | にんじん・グリーンピース・とうもろこし | さとう | | | 2.4 | 3.0 |
| | 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 | 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。 | | 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。 | | 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、すべてごはんばし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！