



令和5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

Table with columns for Date, Meal Name, Ingredients, and Calorie counts. Includes a central header 'こどもの日ごんでて' and various meal items like 'ごてんばコシヒカリごはん', 'たけのこごはんの具', 'ぎゅうにゅう', etc.

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	
										小学校	中学校
18 木	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						652	
	チンジャオロースー			ふたにく		にんにく・たまねぎ・たけのこ・あおピーマン あかピーマン		あぶら・さとう・てんぷん・ごまあぶら		18	
	ポークパオズ			ふたにく・みそ		キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ		こむぎこ・てんぷん・ごまあぶら・さとう パンこ		29	
	担々もやしスープ			ふたにく・とうふ		にんにく・にんじん・もやし・チンゲンサイ		あぶら		2.1	
*** ふじのくに産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***											
19 金	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						681	
	さけのちゃんちゃん焼き			さけ・みそ		キャベツ・たまねぎ・にんじん・とうもろこし		あぶら・さとう・バター		16	
	すまし汁			かまぼこ・とうふ		にんじん・しめじ・こまつな				28	
	どら焼き(カスタード)							どら焼き(カスタード)		2.5	
22 月	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						810	
	マーボー豆腐			ふたにく・とうふ・みそ		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・しいたけ たけのこ・ねぶかねぎ		あぶら・さとう・てんぷん・ごまあぶら		14	
	春雨サラダ					にんじん・きゅうり		はるさめ・さとう・ごまあぶら		23	
	ライチゼリー							ライチゼリー		2.2	
ごてんばこめこの日											
23 火	ごてんばコシヒカリごはん							こめ			
	手作りお茶ふりかけ			ちりめんじゃこ・かつおぶし		せんぢや・あおな		ごま・さとう		634	797
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						14	13
	肉じゃが			ふたにく・さつまあげ		たまねぎ・にんじん・こんにゃく・グリーンピース		あぶら・じゃがいも・さとう		22	19
	キャベツとコーンの和え物					こまつな・キャベツ・とうもろこし		あぶら・さとう		1.6	2.0
24 水	ごてんばコシヒカリごはん							こめ			
	食パン/メープルジャム							パン/メープルジャム			
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						641	805
	あじアーモンドフライ			あじ				パンこ・こむぎこ・アーモンド・こめこ あぶら		19	19
	もやしのソテー			まぐろ		もやし・キャベツ・あおピーマン		あぶら		38	38
25 木	ごてんばコシヒカリごはん							こめ			
	チキンカレー			とりにく・だっしふんにゅう		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・りんご グリーンピース		あぶら・じゃがいも・ルウ		625	791
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						12	11
	野菜サラダ					にんじん・きピーマン・きゅうり・キャベツ		ドレッシング		23	20
	さくらんぼゼリー							さくらんぼゼリー		2.0	2.3
26 金	ごてんばコシヒカリごはん							こめ			
	りんごチップ入りロールパン					りんご		パン			
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						669	816
	チキンナゲット			とりにく・たまご・だっしふんにゅう				こむぎこ・てんぷん・さとう・みずあめ あぶら		16	15
	アスパラガスのソテー					たまねぎ・とうもろこし・アスパラガス・あかピーマン		あぶら		34	33
29 月	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						640	788
	さばのみぞれ煮			さば		だいこん		さとう・てんぷん		15	14
	カリコリ漬け					キャベツ・きゅうり・だいこん		さとう・ごま		33	29
	野菜のごまみそ汁			ふたにく・とうふ・みそ		にんじん・たまねぎ・ごぼう・ねぶかねぎ		あぶら・さといも・ごま		2.0	2.3
30 火	中華めん							ちゅうかめん			
	ちゃんぽんスープ			ふたにく・なると・いか		しょうが・にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ とうもろこし・たけのこ・きくらげ		あぶら・てんぷん		617	779
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						16	16
	かぼちゃチーズフライ			チーズ・ぎゅうにゅう		かぼちゃ		パンこ・さとう・マーガリン・こむぎこ こめこ・あぶら・てんぷん		30	28
	きゅうりの南蛮和え					きゅうり・にんじん		ごま・さとう・ごまあぶら		2.3	2.8
31 水	ごてんばコシヒカリごはん							こめ・むぎ			
	小麦ごはん										
	ハヤシソース			ふたにく		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・りんご マッシュルーム・グリーンピース		あぶら・ルウ・さとう		660	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						13	
	もやしのガーリックソテー			ベーコン		もやし・あおピーマン・にんにく		オリーブゆ		28	
アセロラゼリー							アセロラゼリー		2.2		

※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。
 ※魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。



基準量	エネルギー(kcal)	
	たんぱく質(%)	650
しぼう(%)	13~20	13~20
食塩(g)	20~30	20~30
	2.0	2.5