



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

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
*** こどもの日こんだて ***					
1 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	
	たけのこごはんの具	とりにく・あぶらあげ	たけのこ・にんじん・しいたけ・グリーンピース	あぶら・さとう	715 860
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13 12
	かつおコロッケ	かつお	たまねぎ	じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ でんぷん・あぶら	21 19
	富士山のすまし汁	なると・とうふ	にんじん・えのき・ほうれんそう		2.1 2.3
かしわもち			かしわもち		
2 火	うどん			うどん	
	山菜うどん汁	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・なめこ・わらび・たけのこ・しめじ ねぶかねぎ	あぶら・でんぷん	753
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17
	野菜のゆかり和え		キャベツ・きゅうり・ゆかり		24
	手作り蒸しパン(抹茶)	ぎゅうにゅう	まっちゃん	ホットケーキミックス・チョコ	2.8
8 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			590 796
	たまご入り豚キムチ	ぶたにく・たまご	たまねぎ・はくさい・にんじん・にら・りんご にんにく・しょうが	あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぷん	15 14
	肉まん	ぶたにく・みそ	たまねぎ・キャベツ・しょうが	こむぎこ・さとう・でんぷん・あぶら	28 25
	チンゲンサイのスープ	とりにく・なると	たまねぎ・たけのこ・えのき・チンゲンサイ	あぶら	2.2 2.5
9 火	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			662 833
	とり肉のすき焼き風煮	とりにく・とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・はくさい・こんにゃく ねぶかねぎ	あぶら・さとう	15 14
	ししゃもの竜田揚げ	ししゃも		こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら	30 26
	フルーツのサイダーゼリーあえ		みかん・パイナップル	カットゼリー	1.7 2.0
10 水	黒糖入り食パン			パン・こくとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			659 793
	ブラウンシチュー	ぶたにく・なまクリーム	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・パセリ	あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター ルウ・さとう	15 15
	キャベツのカレーソテー	まぐるあぶらづけ	とうもろこし・キャベツ・あかピーマン・あおピーマン		37 35
	カスタードクレープ			カスタードクレープ	1.9 2.4
11 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			608 777
	油淋鶏	とりにく	しょうが・にんにく・ねぶかねぎ	こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう	15 14
	たくあんの中華炒め		だいこん・きくらげ	さとう・ごま・ごまあぶら	30 26
	新たけのこと春雨のスープ	ベーコン	にんじん・たけのこ・もやし・チンゲンサイ	あぶら・はるさめ	2.1 2.6
12 金	丸型横スライスパン			パン	
	ハンバーグ(ステーキソース)	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	さとう・あぶら・でんぷん	629 798
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18 17
	野菜のソテー	ベーコン	こまつな・にんじん・キャベツ	あぶら	37 35
	マカロニのクリーム煮	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・パセリ	あぶら・じゃがいも・ルウ・マカロニ	2.1 3.0
15 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			602 836
	かつお入り厚焼き玉子	たまご・かつお		さとう・あぶら・でんぷん	15 15
	筑前煮	とりにく・ちくわ	にんじん・ごぼう・れんこん・たけのこ・こんにゃく さやいんげん	あぶら・さとう	26 25
	新じゃがのみそ汁	あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ	にんじん・たまねぎ	じゃがいも	2.1 2.9
16 火	ソフトめん			ソフトめん	
	ミートソース	ぶたにく・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ・トマト しょうが・にんにく	あぶら・ルウ	660 839
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16 16
	あじのフリッター	あじ・おきあみ・あおさ		こむぎこ・でんぷん・さとう・こめこ あぶら	33 32
	コーンサラダ		きゅうり・キャベツ・とうもろこし	ドレッシング	2.3 2.8
17 水	緑茶入り食パン		りょくちや	パン	
	あん&マーガリン			あん&マーガリン	644
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16
	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	パンこ・でんぷん・さとう・あぶら	32
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ・にんにく・パセリ	じゃがいも・あぶら	2.8
スコッチブロス	とりにく	たまねぎ・セロリー・にんじん・ねぶかねぎ さやいんげん	オリーブ油・おおむぎ		

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もともになる食べ物	おもに体の調子を整える もともになる食べ物	おもにエネルギーの もともになる食べ物	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	ぶたにく	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	ぶたにく・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	ぶたにく・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	ぶたにく・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	せんぢゅ・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	ぶたにく・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	静岡産お茶プリン				しずおかけんさんおちゃプリン	
	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	トマトスープ	とりにく	にんにく・たまねぎ・セロリー・にんじん・はくさい マッシュルーム・トマト		あぶら	2.0 2.8
	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・きびまん・きゅうり・キャベツ		ドレッシング	23 20
26 金	さくらんぼゼリー				さくらんぼゼリー	2.0 2.3
	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	野菜のポタージュスープ	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ		あぶら・じゃがいも・ルウ	2.3 2.8
	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		キャベツ・きゅうり・だいこん		さとう・ごま	33 29
30 火	野菜のごまみそ汁	ぶたにく・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
	中華めん				ちゅうかめん	
	ちゃんぽんスープ	ぶたにく・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
31 水	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
	麦ごはん				こめ・むぎ	
	ハヤシソース	ぶたにく	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(%)	食塩(g)
	650	830
	13~20	13~20
	20~30	20~30
	2.0	2.5