







	こんだて	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	御殿場市立高根学校給食センおもにエネルギーの		<u>−82−61</u> 養価 ⊤
曜日		もとになる食べ物	もとになる食べ物	もとになる食べ物	小学校	
3 月			文 化 (ぶんか) の 日			
/ J	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			635	825
4	てりやきハンバーグ	ぶたにく・とりにく	たまねぎ	あぶら・さとう・でんぷん・ごま	17	16
	茎わかめのきんぴら(ハミ	ぶたにく・さつまあげ・くきわかめ	ごぼう・にんじん	ごまあぶら・さとう	33	31
	大根のみそ汁	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・だいこん・こまつな		2.8	3.5
火	***************************************				***	
	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			612	76
5	オムレツ	たまご		あぶら・でんぶん	16	1
	チリコンカン	ぶたにく・あおえんどうまめ・ひよこまめ きんときまめ	たまねぎ・セロリー	あぶら・さとう	34	3
	野菜スープ	とりにく	にんじん・キャベツ・さやいんげん	あぶら・じゃがいも	2.5	3.
水	杏仁豆腐			あんにんどうふ		
		A A A H < 11	 やの味(さんまめし)	0 • • • 0 • • • 0 • • • 0	• • • • • •	• • • (
	さんまめし (さくらごはん)			[Z		·
	さんまめし(さんまの生姜煮)	 さんま	しょうが	さとう・でんぷん・みずあめ	 581	72
6	ぎゅうにゅう **さくらごはんに	ぎゅうにゅう	0.6.3%	203 (700/0 7,500)	16	1:
	ロマナナ の 744 エロ ニ 「さんまめし」に	00	ほうれんそう・もやし・にんじん	さとう	30	2
	野菜の機和ス してたべてね!		にんじん・だいこん・えのき・しめじ・なめこ・ねぶかねぎ	あぶら・さといも	2.9	3.
	awcit ——	ぶたにく・とうふ	にんしん・だいこん・えのさ・しめし・なめこ・ねらいかねさ	1000 CC/16 00	- 2.9	3.
木						
	ナン		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・あおビーマン りんご	ナン	_	
_	ドライカレー	ぶたにく・だいず・こなチーズ	965 ENE (728183 ENON 8652 ()	あぶら・ルウ	627	7
7	0,73,073	ぎゅうにゅう			17	1
	コーンサラダ		キャベツ・とうもろこし	ドレッシング	35	3
	キャラメルポテト (カミ)			あぶら・さつまいも・バター・さとう	2.9	3
金		<u> </u>		<u> </u>		
		地場産物(じばさ	きんぶつ) 活用 (かつよう) 週間【10日~10	4日)	₹ · • ₩ ·	٠, 🥦
	ごはん			こめ		
	水かけ菜ふりかけ	ちりめんじゃこ	みずかけな・ゆかり	ごま・さとう	585	76
10	ぎゅうにゅう かに	ぎゅうにゅう			16	15
	黒はんぺんお茶フライ~	さば・いわし・たら	せんちゃ	あぶら・でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ	29	20
	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	2.3	2.
月						
	うどん			うどん		
	あんかけたまごうどん汁	とりにく・さつまあげ・たまご	にんじん・たまねぎ・えのき・ねぶかねぎ	あぶら・でんぶん	596	72
11	ぎゅうにゅう _	ぎゅうにゅう こいざみょっ			19	19
	スイーツがんも	だいず・こんぶ	にんじん	あぶら・さとう・やまといも	32	3
	ツナとキャベツの生姜炒め	かつお	しょうが・キャベツ・チンゲンサイ	ごまあぶら	2.3	2.
	丹那牛乳クレープ			ぎゅうにゅうクレープ		
火	ごはん			こめ		
火					654	83
火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1:
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら・さとう・みずあめ・でんぷん		2
	韓国風さばの唐揚げ	් ස්	にんにく しょうが・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ	あぶら・さとう・みずあめ・でんぶん ごまあぶら・ビーフン	16 31	
	韓国風さばの唐揚げ チンゲン菜とビーフンのソテー	さば ハム	しょうが・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ	ごまあぶら・ビーフン	31	2
12	韓国風さばの唐揚げ チンゲン菜とビーフンのソテー わかめスープ	් ස්				2.
12	韓国風さばの唐揚げ チンゲン菜とビーフンのソテー わかめスープ	さば ハム	しょうが・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ	ごまあぶら・ビーフン ごまあぶら	31	2.
12	韓国風さばの唐揚げ チンゲン菜とビーフンのソテー わかめスープ ごはん	さば ハム なると・とうふ・わかめ	しょうが・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ	ごまあぶら・ビーフン	31	
12	韓国風さばの唐揚げ チンゲン菜とビーフンのソテー わかめスープ ごはん ぎゅうにゅう	さば ハム なると・とうふ・わかめ ぎゅうにゅう	しょうが・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ たまねぎ・たけのこ	ごまあぶら・ビーフン ごまあぶら こめ	31 1.6 576	73
12	韓国風さばの唐揚げ チンゲン菜とピーフンのソテー わかめスープ ごはん ぎゅうにゅう チキンのステーキソース	さば ハム なると・とうふ・わかめ	しょうが・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ たまねぎ・たけのこ たまねぎ	ごまあぶら・ビーフン ごまあぶら こめ あぶら・さとう	31 1.6 576	73
12	韓国風さばの唐揚げ チンゲン菜とピーフンのソテー わかめスープ ごはん ぎゅうにゅう チキンのステーキソース もやしの塩だれ和え	さば ハム なると・とうふ・わかめ ぎゅうにゅう とりにく	しょうが・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ たまねぎ・たけのこ たまねぎ たまねぎ もやし・にんじん・とうもろこし・チンゲンサイ	ごまあぶら・ピーフン ごまあぶら こめ あぶら・さとう ごま・ごまあぶら	31 1.6 576 18 32	73 1 2
12水	韓国風さばの唐揚げ チンゲン菜とピーフンのソテー わかめスープ ごはん ぎゅうにゅう チキンのステーキソース もやしの塩だれ和え ゴテンパボークの豚汁	さば ハム なると・とうふ・わかめ ぎゅうにゅう	しょうが・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ たまねぎ・たけのこ たまねぎ	ごまあぶら・ビーフン ごまあぶら こめ あぶら・さとう	31 1.6 576	73 1 2
12水	韓国風さばの唐揚げ チンゲン菜とピーフンのソテー わかめスープ ごはん ぎゅうにゅう チキンのステーキソース もやしの塩だれ和え ゴテンバボークの豚汁	さば ハム なると・とうふ・わかめ ぎゅうにゅう とりにく	しょうが・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ たまねぎ・たけのこ たまねぎ たまねぎ もやし・にんじん・とうもろこし・チンゲンサイ	ごまあぶら・ピーフン ごまあぶら こめ あぶら・さとう ごま・ごまあぶら さつまいも	31 1.6 576 18 32	73 1 2
12 水 13	韓国風さばの唐揚げ チンゲン菜とビーフンのソテー わかめスープ ごはん ぎゅうにゅう チキンのステーキソース もやしの塩だれ和え ゴテンパボークの豚汁	さば ハム なると・とうふ・わかめ ぎゅうにゅう とりにく	しょうが・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ たまねぎ・たけのこ たまねぎ たまねぎ もやし・にんじん・とうもろこし・チンゲンサイ	ごまあぶら・ピーフン ごまあぶら こめ あぶら・さとう ごま・ごまあぶら	31 1.6 576 18 32	73 1 2
12水	韓国風さばの唐揚げ チンゲン菜とピーフンのソテー わかめスープ ごはん ぎゅうにゅう チキンのステーキソース もやしの塩だれ和え ゴテンバボークの豚汁	さば ハム なると・とうふ・わかめ ぎゅうにゅう とりにく	しょうが・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ たまねぎ・たけのこ たまねぎ たまねぎ もやし・にんじん・とうもろこし・チンゲンサイ	ごまあぶら・ピーフン ごまあぶら こめ あぶら・さとう ごま・ごまあぶら さつまいも	31 1.6 576 18 32	73 11 24 2.
12 水 13	韓国風さばの唐揚げ チンゲン菜とビーフンのソテー わかめスープ ごはん ぎゅうにゅう チキンのステーキソース もやしの塩だれ和え ゴテンパボークの豚汁	さば //ム なると・とうふ・わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく・とうふ・みそ	しょうが・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ たまねぎ・たけのこ たまねぎ たまねぎ もやし・にんじん・とうもろこし・チンゲンサイ	ごまあぶら・ピーフン ごまあぶら こめ あぶら・さとう ごま・ごまあぶら さつまいも	31 1.6 576 18 32 2.0	73 1 2 2 2
12 水 13	韓国風さばの唐揚げ チンゲン菜とピーフンのソテー わかめスープ ごはん ぎゅうにゅう チキンのステーキソース もやしの塩だれ和え ゴテンパボークの豚汁	さば /ハム なると・とうふ・わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく・とうふ・みそ	しょうが・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ たまねぎ・たけのこ たまねぎ たまねぎ もやし・にんじん・とうもろこし・チンゲンサイ にんじん・だいこん・はくさい・ねぶかねぎ	ごまあぶら・ピーフン ごまあぶら こめ あぶら・さとう ごま・ごまあぶら さつまいも	31 1.6 576 18 32 2.0	73 11 23 2.
112 水 13	韓国風さばの唐揚げ チンゲン菜とピーフンのソテー わかめスープ にはん ぎゅうにゅう チキンのステーキソース もやしの塩だれ和え ゴテンパボークの豚汁 ロールパン ぎゅうにゅう 御殿場ハムと野菜のコロコロソテー	さば ハム なると・とうふ・わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく・とうふ・みそ ぎゅうにゅう ハム とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	しょうが・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ たまねぎ・たけのこ たまねぎ もやし・にんじん・とうもろこし・チンゲンサイ にんじん・だいこん・はくさい・ねぶかねぎ	ごまあぶら・ピーフン ごまあぶら こめ あぶら・さとう ごま・ごまあぶら さつまいも	31 1.6 576 18 32 20 582 16	73

	こんだて	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーの	栄養	菱価
習日		もとになる食べ物	もとになる食べ物	もとになる食べ物	小学校	中学
	ごはん			C Ø		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			594	74
17	八宝菜	ぶたにく・いか・えび・うずらたまご	しょうが・たまねぎ・にんじん・しいたけ・はくさい たけのこ・きくらげ・さやえんどう	あぶら・でんぷん	18	16
	焼きぎょうざ	ぶたにく・とりにく・だいずこ	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	29	25
	切り干し大根の中華サラダでき	こんぶ	だいこん・にんじん・キャベツ・きゅうり	ドレッシング	2.0	2.6
月						
	@000@000@000	⊕000⊕000 ट	てんばこめこの日		@000	
	ごはん	Name of the Control o		CØ	N/HS2	
	ひじきごはんの具	とりにく・ひじき	あかピーマン・とうもろこし・えだまめ	あぶら・さとう	593	75
18	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	15
	かつおコロッケ	かつお	たまねぎ	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ	27	2.
				でんぷん あぶら	2.4	
, Le	みそちゃんこ汁	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・キャベツ・ねぶかねぎ			2.
火	 			0 4 0 4 0 2 0 4 0 4 0 2 0)	
	食パン/みかんジャム	A # # # # # # # # # # # # # # # # # # #	へに地性地消(うごんうしょう) 週间(17日~23日) ネネネ	パン/みかんジャム	<u> </u>	
		-t., 51, 5		7.57.57.57.57.57.57.57.57.57.57.57.57.57		70
40	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう		じゃがいも・こめこ・さとう・みずあめ	622	72
19	カップグラタン(かぼちゃ)	おから・とうにゅう・だいずこ	かぼちゃ・たまねぎ	てんぷん	13	13
	ペンネのきのこクリームソース	まぐろあぶらづけ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・パセリ	マカロニ・ルウ	34	3.
	ミネストローネ	ウインナー・こなチーズ	にんにく・たまねぎ・セロリー・にんじん・トマト・パセリ	オリーブゆ・じゃがいも・さとう	2.4	2.8
水						
3	\$986848688	BPBO だしで明	きわう「和食(わしょく)の日	1 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	B PB	18
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			596	76
20	豚肉と大豆のみそ和え	ぶたにく・だいず・みそ		あぶら・でんぷん・さとう	17	16
	おひたし/かつお節 🗸 *おひたし	/かつおぶし	もやし・こまつな・にんじん	さとう	31	28
	秋のすまし汁 節をかけて	とうふ・かまぼこ	にんじん・しめじ・みつば		1.2	1.
木	☆べてね!				-	
-1-	黒糖ロールパン			パン/こくとう		
		ぎゅうにゅう		7,0,000	633	70
04	ぎゅうにゅう	_				78
21	焼きそば	ぶたにく・あおのり	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん	あぶら・ちゅうかめん あぶら・こむぎこ・コーンゆ・でんぷん・さとう	18	17
	ワンタンスープ	とりにく・ぶたにく・みそ	たまねぎ・しょうが・にんじん・はくさい・ねぶかねぎ	ごまあぶら	31	30
	りんごヨーグルト	ヨーグルト	りんご	さとう	2.9	3.
金						
24 月		OR OF MERIED OO	振 替 休 日 (ふりかえきゅうじつ)			
/ 3	ソフトめん			ソフトめん		
	カレーソース	ぶたにく・だいず・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリンビース	あぶら・ルウ	661	79
25	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	190926-2		17	16
	アメリカンドッグ	ぶたにく・とりにく		あぶら・こむぎこ・さとう・でんぷん	36	34
	茎わかめのサラダ(カミ)			was eace ees country	-	
	▲ (기)(0)()(1-7-7-7-7-7-7-7-7-7-7-7-7-7-7-7-7-7-7-7	くきわかめ	とうもろこし・キャベツ		2.7	3.2
火						
	食パン 			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			628	76
26	とり肉のマーマレード焼き	とりにく		はちみつ・マーマレード	18	18
	ペペロンチーノ	まぐろあぶらづけ	にんにく・キャベツ・こまつな・あかピーマン	スパゲッティ・オリーブゆ	36	34
	ポタージュスープ	ベーコン・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・チンゲンサイ	あぶら・じゃがいも・ルウ	2.4	2.
	,,,,	+			-	
水	7.7.7					
水	ごはん			CW C		
水		とりにく・たまご	しょうが・にんじん・しいたけ・たけのこ・えだまめ	こめ かぶら・さとう・でんぶん でんじん	577	73
	ごはん そぼろ丼の具	とりにく・たまご ぎゅうにゅう	しょうが・にんじん・しいたけ・たけのこ・えだまめ		577	
	ごはん そぼろ丼の具 きゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょうが・にんじん・しいたけ・たけのこ・えだまめ	あぶら・さとう・でんぶん		15
	ごはん そぼろ丼の具 きゅうにゅう きびなごフライ	きゅうにゅう きびなご		あぶら・さとう・でんぶん	16	15 28
27	ごはん そぼろ丼の具 きゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょうが・にんじん・しいたけ・たけのこ・えだまめ にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぶかねぎ	あぶら・さとう・でんぶん	16	15 28
27	ごはん そぼろ丼の具 ぎゅうにゅう きびなごフライ~ けんちん風汁	きゅうにゅう きびなご ぶたにく・とうふ	にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぶかねぎ	あぶら・さとう・でんぶん あぶら・パンこ・でんぶん あぶら・さつまいも・ごまあぶら	16 31 1.6	15 28 1.9
27	ごはん そぼろ丼の具 きゅうにゅう きびなごフライ けんちん風汁	きゅうにゅう きびなご ぶたにく・とうふ	にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぶかねぎ	あぶら・さとう・でんぶん あぶら・バンこ・でんぶん あぶら・さつまいも・ごまあぶら	16 31 1.6	15 28 1.9
27	ごはん そぼろ丼の具 きゅうにゅう きびなごフライ けんちん風汁	きゅうにゅう きびなご ぶたにく・とうふ	にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぶかねぎ ん ば こ め こ ハ ヤ シ の 日	あぶら・さとう・でんぶん あぶら・バンこ・でんぶん あぶら・さつまいも・ごまあぶら	16 31 1.6	
27 木	ごはん そぼろ丼の具 きゅうにゅう きびなごフライ けんちん風汁 こではん こてんばこめこハヤシ	きゅうにゅう きびなご ぶたにく・とうふ	にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぶかねぎ	あぶら・さとう・でんぶん あぶら・バンこ・でんぶん あぶら・さつまいも・ごまあぶら	16 31 1.6	15 28 1.9
27 木	ごはん そぼろ丼の具 きゅうにゅう きびなごフライ けんちん風汁	きゅうにゅう きびなご ぶたにく・とうふ	にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぶかねぎ ん ば こ め こ ハ ヤ シ の 日	あぶら・さとう・でんぶん あぶら・バンこ・でんぶん あぶら・さつまいも・ごまあぶら	16 31 1.6	15 28 1.9
*	ごはん そぼろ丼の具 きゅうにゅう きびなごフライ けんちん風汁 こではん こてんばこめこハヤシ	きゅうにゅう きびなこ ぶたにく・とうふ ごて ぶたにく	にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぶかねぎ ん ば こ め こ ハ ヤ シ の 日	あぶら・さとう・でんぶん あぶら・バンこ・でんぶん あぶら・さつまいも・ごまあぶら	16 31 1.6	71
27 木	ごはん そぼろ丼の具 ぎゅうにゅう きびなごフライ けんちん風汁 **** **** **** *** *** *** **	きゅうにゅう きびなご ぶたにく・とうふ ごて ぶたにく りょくちゃ	にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぶかねぎ	あぶら・さとう・でんぶん あぶら・パンこ・でんぶん あぶら・さつまいも・ごまあぶら こめ オリーブゆ・あぶら・ルウ	16 31 1.6 1.6 557	15 28 1.9
27 木	ごはん そぼろ丼の具 ぎゅうにゅう きびなごフライ けんちん風汁 いのいしゅいのいのいしゅいではん ごてんばこめこハヤシ 緑茶 キャベツのソテー	きゅうにゅう きびなご ぶたにく・とうふ ごて ぶたにく りょくちゃ	にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぶかねぎ	あぶら・さとう・でんぶん あぶら・バンこ・でんぶん あぶら・さつまいも・ごまあぶら ごか オリーブゆ・あぶら・ルウ	16 31 1.6	71 19
27 木 () 金	ごはん そぼろ丼の具 ぎゅうにゅう きびなごフライ けんちん風汁 いのいしゅいのいのいしゅいではん ごてんばこめこハヤシ 緑茶 キャベツのソテー	きゅうにゅう きびなご ぶたにく・とうふ ご て が ぶたにく りょくちゃ ペーコン	にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぶかねぎ た ば こ め こ ハ ヤ シ の 日 にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマト・グリンピース キャベツ・にんじん・とうもろこし・さやいんげん	あぶら・さとう・でんぶん あぶら・バンこ・でんぶん あぶら・さつまいも・ごまあぶら ごか オリーブゆ・あぶら・ルウ	16 31 1.6	71 19
27 木 ② 28	ごはん そぼろ丼の貝 きゅうにゅう きびなごフライ けんちん風汁 けんちん風汁 ではん ごてんばこめこハヤシ 緑茶 キャベツのソテー さつまいもと栗のタルト 合により、献立内容を変更させてい	きゅうにゅう きびなご ぶたにく・とうふ ご て が ぶたにく りょくちゃ ペーコン	にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぶかねぎ た ば こ め こ ハ ヤ シ の 日 にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマト・グリンピース キャベツ・にんじん・とうもろこし・さやいんげん	あぶら・さとう・でんぶん あぶら・バンこ・でんぶん あぶら・さつまいも・ごまあぶら こめ オリーブゆ・あぶら・ルウ オリーブゆ きつまいもとくりのタルト	16 31 1.6 1.6 557 11 22 22	15 25 1.1 1 1 1 2.
27 木 (ごはん そぼろ丼の貝 きゅうにゅう きびなごフライ けんちん風汁 けんちん風汁 ではん ごてんばこめこハヤシ 緑茶 キャベツのソテー さつまいもと栗のタルト 合により、献立内容を変更させてい	きゅうにゅう きびなご ぶたにく・とうふ ぶたにく りょくちゃ ベーコン ただく場合があります。 りのます。アレルギー食材の確認など詳細	にんじん・だいこん・ごほう・こんにゃく・ねぶかねぎ た は こ め こ ハ ヤ シ の 日 にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマト・グリンビース キャベツ・にんじん・とうもろこし・さやいんげん	あぶら・さとう・でんぶん あぶら・バンこ・でんぶん あぶら・さつまいも・ごまあぶら こめ オリーブゆ・あぶら・ルウ オリーブゆ さつまいもとくりのタルト	16 31 1.6 1.6 557 11 22 22	1 1 2 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2

★11月8日は「いい歯の日」です。今月の給食には、よく噛んで食べてもらえるように【かみかみメニュー】を取り入れています。

「かみかみマークのついた**太字のメニュー**が【かみかみメニュー】です。