



令和7年度

10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 もとになる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
1	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			619	733
	ミートボールのケチャップがらめ	とりにく・ふたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・パンこ・でんぶん・あぶら	17	16
	ピーンスポタージュ	ふたにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ・パセリ	あぶら・じゃがいも・ルウ	27	26
	フルーツのゼリーあえ		りんご・パイナップル・おうとう	カットゼリー (マスカット)	2.3	2.7
2	ごはん			こめ		
	ツナそぼろ	まぐろあぶらづけ・たまご	にんじん・しょうが・えだまめ	さとう・でんぶん・あぶら	666	863
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	さばじゃがコロッケ	さば・みそ		あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ こむぎこ・でんぶん	35	31
	みそ汁	あぶらあげ・とうふ・みそ	にんじん・たまねぎ・こまつな・ねぶかねぎ		2.3	2.7
十五夜(じゅうごや) こんだて						
3	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			668	831
	豚肉とさつまいもの揚げ煮	ふたにく	たまねぎ・にんじん	あぶら・さつまいも・さとう・でんぶん	13	13
	おかかたくあん	かつおぶし	だいこん	さとう・こまあぶら	30	27
	月見汁	かまぼこ・とうふ	にんじん・たまねぎ・しめじ・こまつな		2.1	2.5
6	お月見クレープ			おつきみクレープ		
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			604	
	鮭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	19	
	五目きんぴら	ふたにく	ごぼう・にんじん・こんにゃく・あおピーマン	こまあぶら・さとう	30	
7	なめこのかきたま汁	とうふ・たまご	たまねぎ・なめこ・こまつな	でんぶん	2.6	
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			611	768
	チンジャオロース	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・でんぶん・こまあぶら	16	15
	揚げぎょうざ	ふたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	あぶら・でんぶん・さとう・こむぎこ	33	29
8	ねぎ塩春雨スープ	なると・とうふ	にんじん・ねぶかねぎ	はるさめ・こまあぶら	2.1	2.7
	食パン/いちごジャム			パン/いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			667	785
	チキンナゲット	とりにく・たまご・だっしふんにゅう		あぶら・こむぎこ・でんぶん・さとう	17	16
	ツナとほうれん草のソテー	まぐろあぶらづけ	とうもろこし・キャベツ・ほうれんそう		35	34
9	きのこスープ	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	にんじん・たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・パセリ	オリーブ油・じゃがいも・ルウ	2.2	2.8
	ごはん			こめ		
	チーズカレー/スライスチーズ	ふたにく・だっしふんにゅう /スライスチーズ	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	622	778
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	13
	野菜のさっぱり和え		キャベツ・もやし・にんじん・レモン		28	25
10	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー	2.5	2.8
	ホットドッグ			パン		
	・背割りロールパン			さとう	587	726
	・ウィンナーのケチャップソースがけ	ウィンナー			17	17
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			41	39
14	マッシュポテト	ぎゅうにゅう・なまクリーム	パセリ	じゃがいも	2.5	3.1
	チキンスープ	とりにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ・とうもろこし さやいんげん	あぶら		
	グレープフルーツゼリー			グレープフルーツゼリー		
	中華めん			ちゅうかめん		
	塩ラーメンスープ	ふたにく・うずらたまご・なると	にんじん・はくさい・ねぶかねぎ	あぶら・でんぶん	603	767
15	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17
	鮭メンチ	さけ・チーズ	たまねぎ	あぶら・パンこ・こむぎこ・でんぶん さとう	33	31
	キャベツの塩だれ和え		きピーマン・キャベツ・きゅうり	こま・こまあぶら	2.7	3.3
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			615	772
16	いわしの煮付け	いわし		さとう・でんぶん	16	15
	切り干し大根の炒め煮	とりにく・こんぶ	だいこん・にんじん・こまつな	あぶら・さとう	26	23
	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	2.6
	バナナスティックケーキ			バナナスティックケーキ		
	ごはん			こめ		
16	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			613	873
	豚キムチ	ふたにく	たまねぎ・にんじん・はくさい・にら・りんご にんにく・しょうが	あぶら・さとう・こまあぶら	14	12
	春巻き	ふたにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しょうが・しいたけ	あぶら・こむぎこ・はるさめ・でんぶん さとう・こめ	35	34
	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	2.1	2.6
	ごはん			こめ		

