



令和3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 もとなる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
金	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	チキンカレー	とりにく・だっしんにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース りんご	じゃがいも・ルウ・あぶら		810
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				11.4
	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		17.2
	青りんごゼリー			あおりんごゼリー		2.1
4	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				595
	カレーの竜田揚げ	カレー	しょうが	こめこ・あぶら	17.4	15.6
	ほうれん草とコーンの和え物		ほうれん草・とうもろこし・キャベツ	さとう・あぶら	25.7	22.7
	羊の子汁	とりにく・とうふ・みそ	こんにゃく・にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	さといも・あぶら	2.0	2.2
目 の 愛 護 示 -						
5	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				594
	マーボー豆腐	ぶたにく・とうふ・みそ	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・たけのこ ねぶかねぎ	さとう・あぶら・でんぷん・ごまあぶら	15.4	14.6
	青菜炒め	ゆきぶた	チンゲンサイ・キャベツ・あかピーマン・にんにく	あぶら	25.2	22.1
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー	1.4	1.7
6	食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				582
	とり肉の香草焼き	とりにく	にんにく・バジル		17.5	16.9
	れんこんサラダ		れんこん・にんじん	ドレッシング・マヨネーズ・ごま	37.3	34.8
	ラビオリのミネストローネ	ラビオリ・こなチーズ	たまねぎ・にんにく・セロリー・キャベツ・パセリ・にんじん トマト	じゃがいも・あぶら	2.3	3.0
7	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				588
	いわしのかば焼き	いわし		あぶら・でんぷん・さとう・みずあめ	15.4	15.9
	野菜のりんご酢和え		ごまつな・もやし・にんじん	ごま・さとう	26.0	23.8
	けんちん風汁	とりにく・とうふ	ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	さといも・さつまいも・ごまあぶら・あぶら	2.5	2.8
8	干しぶどう入りロールパン		ほしぶどう	ロールパン・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				618
	ブレンオムレツのトマトソース	たまご	たまねぎ・マッシュルーム・トマト	さとう・あぶら・でんぷん・ルウ	15.2	14.5
	ブロッコリーとマカロニのソテー		ブロッコリー・とうもろこし	マカロニ・オリーブ油	32.2	29.6
	かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう・なまクリーム	かぼちゃ	バター	2.8	3.4
11	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	三色ツナそぼろ	まぐろ・たまご	にんじん・しょうが・えだまめ	でんぷん・さとう・あぶら	658	836
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.8	14.9
	野菜のゆかり和え		キャベツ・にんじん・ゆかり		31.5	28.2
	すいとん汁	とりにく・あぶらあげ	だいこん・にんじん・ねぶかねぎ	さといも・あぶら・すいとん	2.2	2.4
12	うどん			うどん		
	きのこあんかけうどん汁	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ	なめこ・しめじ・えのき・ねぶかねぎ・にんじん	でんぷん・あぶら	616	728
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.3	16.3
	おにまん			さつまいも・こむぎこ・さとう	21.0	19.2
	おひたし		もやし・ごまつな・にんじん		3.0	3.3
13	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	ルーローファン具	ぶたにく・あつあげ	たけのこ・ねぶかねぎ・しょうが	ごまあぶら・さとう	605	779
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.7	13.6
	海鮮チヂミ	いか・たこ	キャベツ・にら	あぶら・こむぎこ・こめこ・でんぷん	28.1	25.2
	中華風コーンスープ	たまご	とうもろこし・にんじん・たまねぎ・ほうれん草	でんぷん	2.0	2.7
14	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				603
	肉みそおでん	ぶたにく・さつまいも・まめちくわ・うすらのたまご とりにく・みそ	だいこん・にんじん・こんにゃく・しょうが・はねぎ	さといも・あぶら・さとう	16.5	15.4
	野菜炒め		のぎな	ごまあぶら・ごま	25.5	22.5
	りんご		りんご		2.9	3.4

