






# 令和3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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
*** 子どもの日こんだて ***									
6 木	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		たけのこ・にんじん・グリーンピース		さとう・あぶら	638	784	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					15.3	14.7	
	かつおチーズフライ	かつお・プロセスチーズ				パンこ・こむぎこ・あぶら でんぷん・さとう	25.8	23.8	
	富士山のすまし汁	とうふ・なると		にんじん・えのき・ほうれんそう			2.0	2.3	
かしわもち					かしわもち				
7 金	マーガリン入りねじりパン					パン・マーガリン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					607	775	
	パンネボロネーゼ	ぶたにく・こなチーズ		しょうが・にんにく・たまねぎ・パセリ マッシュルーム・トマト		マカロニ・オリーブ油・さとう あぶら	15.6	14.8	
	まめまめサラダ	ひよこまめ		えだまめ・とうもろこし・きゅうり		マヨネーズ・ドレッシング	37.5	36.5	
	キャベツのスープ	とりにく		キャベツ・たまねぎ・にんじん		あぶら	2.5	3.5	
10 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					634	777	
	ホイコーロー	ぶたにく・みそ		にんにく・キャベツ・あかピーマン あおピーマン		さとう・でんぷん・あぶら	15.3	14.3	
	しらす入りしゅうまい	たら・しらす・だいすこ	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">小 2こ 中 2こ</span>	たまねぎ・しょうが		さとう・こむぎこ	25.6	22.7	
	トックク	とりにく・たまご		にんじん・だいこん・しいたけ・にんにく ねぶかねぎ		トック・あぶら・でんぷん	2.8	3.0	
11 火	うどん					うどん			
	山菜うどん汁	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ		にんじん・なめこ・ねぶかねぎ・わらび たけのこ・しめじ		でんぷん・あぶら	614	760	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					16.5	16.1	
	さつまいもの天ぷら					さつまいも・こむぎこ・あぶら でんぷん	32.0	29.6	
	野菜のごまドレッシング			にんじん・もやし・キャベツ		ドレッシング	2.3	2.7	
12 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	645	766	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					14.1	14.0	
	豆腐ハンバーグの野菜あん	とうふ・とりにく・おから		たまねぎ・しょうが・にんにく・にんじん えのき・はねぎ		あぶら・さとう・でんぷん	41.6	39.9	
	ポテトサラダ			にんじん・グリーンピース・とうもろこし レモン		じゃがいも・マヨネーズ さとう・ドレッシング	2.9	3.5	
野菜のスープ煮	ベーコン		マッシュルーム・たまねぎ・キャベツ セロリー・にんじん・パセリ		あぶら				
13 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					666	808	
	鶏肉の薬味ソースがけ	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	14.0	12.7	
	キャベツの中華和え			キャベツ・にんじん・もやし		はるさめ・さとう・ごまあぶら	30.5	27.4	
	中華風コーンスープ	たまご		とうもろこし・たまねぎ・ほうれんそう		でんぷん	2.6	3.2	
14 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					640	801	
	焼きつくね	とりにく・かつおぶし		キャベツ・しょうが		でんぷん・さとう・ごま	15.4	14.8	
	五目きんぴら	とりにく		ごぼう・にんじん・こんにゃく さやいんげん		さとう・あぶら・ごまあぶら	28.7	26.4	
	豚汁	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ みそ		しめじ・にんじん・だいこん・ねぶかねぎ		じゃがいも・あぶら	2.5	3.0	
ごてんばこめこの日									
17 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					630	787	
	あじのせん茶揚げ	あじ		おちゃ・しょうが		でんぷん・こむぎこ・さとう あぶら	17.1	16.5	
	昆布の炒め煮	ぶたにく・こんぶ・さつまあげ		にんじん		さとう・あぶら	26.7	23.8	
	おだんご汁	とりにく・あぶらあげ・みそ		だいこん・にんじん・ねぶかねぎ		しらたまだんご・あぶら	2.7	3.0	
18 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					650	762	
	カレー風肉じゃが	ぶたにく・さつまあげ		にんじん・たまねぎ・こんにゃく・トマト グリーンピース		じゃがいも・さとう・あぶら	14.3	14.2	
	菜の花入りたまご焼き	たまご		なののはな		さとう・あぶら・マーガリン でんぷん	24.6	20.7	
	即席漬			キャベツ・だいこん		さとう・ごま	1.9	2.3	
お茶プリン【小学校のみ】					おちゃプリン				

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		栄養師	
								小学校	中学校
*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***									
*** 「たべっピーの世界たべものの旅」 イギリス ***									
19	紅茶入り食パン				こうちや		パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						635	750
	フィッシュ&チップス	ホキ					でんぷん・じゃがいも・あぶら	16.7	16.7
	コールスローサラダ				きゅうり・キャベツ・とうもろこし		ドレッシング	32.9	31.6
	スコッチフロス	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		おおむぎ・オリーブゆ	2.7	3.3
水	チョコチップスコーン					チョコチップスコーン			
20	麦ごはん						こめ・むぎ		
	ハヤシライス	ぶたにく			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・トマト マッシュルーム		ルウ・さとう・あぶら	679	831
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						12.9	12.3
	グリーンサラダ				きゅうり・キャベツ・きピーマン		ドレッシング	25.8	23.5
	ニューサマーオレンジ				ニューサマーオレンジ			2.3	2.7
木									
21	黒糖入りロールパン						パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						620	759
	ミートオムレツ	たまご・とりにく			たまねぎ		でんぷん・さとう・あぶら	16.7	16.5
	アスパラのソテー	ウインナー			たまねぎ・アスパラガス・あかピーマン とうもろこし		あぶら	36.6	34.4
	グリーンピースポタージュ	ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム・だっしふんにゅう			たまねぎ・グリーンピース		じゃがいも・あぶら・ルウ	2.6	3.3
金	レアチーズケーキ(いちご味)					レアチーズケーキ			
24	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						611	754
	豚肉の生姜炒め	ぶたにく			しょうが・たまねぎ・あかピーマン あかピーマン		あぶら	15.9	15.3
	おひたし	かつおぶし			キャベツ・にんじん			27.7	25.1
	新じゃがのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ			たまねぎ・こまつな		じゃがいも	2.3	2.7
月	お茶プリン					おちゃプリン			
25	中華めん						ちゅうかめん		
	ジャージャーめんの具	ぶたにく・みそ			しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ ねぶかねぎ・あかピーマン・たけのこ		あぶら・でんぷん	658	794
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						18.7	18.2
	たこメンチ	たら・たこ・あおさ			キャベツ・しょうが		でんぷん・さとう・パンこ こむぎこ・あぶら	29.0	27.2
	ナムル				もやし・ほうれんそう・にんじん		ドレッシング	3.4	3.9
26	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						689	835
	魚のマヨコーン焼き	さけ・ぎゅうにゅう・チーズ			とうもろこし・たまねぎ・パセリ		マヨネーズ	16.0	14.7
	キャベツのソテー				キャベツ・きピーマン・にんじん		オリーブゆ	37.5	34.1
	具たくさん根菜汁	とりにく・とうふ			しいたけ・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・あぶら・ごまあぶら	1.8	2.1
水									
27	ごてんばコシヒカリごはん						こめ		
	ガパオごはんの具	とりにく			たまねぎ・あかピーマン・あかピーマン きピーマン・こまつな・パプリカ・にんにく		あぶら	641	780
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						15.5	14.7
	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	26.4	23.7
	豆腐のネギ塩スープ	ぶたにく・とうふ・なると			キャベツ・ねぶかねぎ		はるさめ・ねぎあぶら	1.6	2.2
木									
28	丸型横スライスパン						パン		
	野菜メンチカツ/ソース	ぶたにく			たまねぎ・とうもろこし・にんじん キャベツ・ほうれんそう		でんぷん・パンこ・こむぎこ あぶら・さとう	646	801
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						14.7	14.4
	ベーコンと野菜のペンネ	ベーコン			キャベツ・あかピーマン・にんにく		マカロニ・オリーブゆ	30.9	30.0
	ポテトのスープ	とりにく			にんじん・たまねぎ・パセリ		じゃがいも・あぶら	2.7	3.3
金	飲むヨーグルト	ヨーグルト			ブルーベリー		さとう		
31	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						605	754
	鶏肉豆腐	とりにく・とうふ・かまぼこ			たまねぎ・こんにゃく・さやえんどう		さとう・あぶら	15.9	15.2
	野菜の磯和え	のり			ほうれんそう・もやし・にんじん		さとう	24.4	21.8
	フルーツのサイダーゼリーあえ				みかん・おうとう		カットゼリー	1.5	1.9
月									

※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。



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