



令和3年度 6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
1	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			612	748
	八宝菜	ぶたにく・えび・いか・うすらたまご	しょうが・にんじん・たまねぎ・しいたけ はくさい・もやし・たけのこ	あぶら・でんぷん	17.3	16.4
	ポークパオズ <small>小中2こ</small>	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	こむぎこ・でんぷん・パンこ・さとう ごまあぶら	23.1	20.7
	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	2.4	2.7
2	食パン					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			637	772
	魚のサクサクフライ/ソース	たら		コーンフレーク・パンこ・こむぎこ でんぷん・あぶら	17.3	17.1
	キャベツのサラダ		キャベツ・とうもろこし・きゅうり	あぶら・さとう	36.3	35.1
	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	にんじん・たまねぎ・とうもろこし・パセリ	ルウ・じゃがいも・オリーブゆ	2.9	3.4
3	ごはん					
	わかめふりかけ	わかめ・ちりめんじゃこ	あかしそ	さとう・ごま	635	770
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.7	14.7
	ツナ入り厚焼き玉子	たまご・まぐろ		さとう・あぶら・でんぷん	29.3	25.9
	切り干し大根の炒め煮	こんぶ・とりにく	だいこん・にんじん・こまつな	さとう・あぶら	2.3	2.6
4	旬野菜のみそ汁	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	なす・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ さやいんげん	あぶら		
	メロンパン			パン・メロンパンのきじ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			679	808
	かぼちゃグラタン	おから・とうにゅう	かぼちゃ・たまねぎ	じゃがいも・こめこ・さとう・でんぷん	12.2	12.2
	大豆サラダ <small>大豆</small>	だいず	にんじん・キャベツ	マヨネーズ・ドレッシング	39.4	37.2
7	ごはん					
	かきかき丼 <small>かき</small>	ぶたにく・くわわかめ・かまぼこ	しょうが・たまねぎ・にんじん・こんにゃく	ごま・さとう・あぶら	613	761
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.9	16.0
	きゅうりとわかめの和え物	わかめ	きゅうり・もやし	ごま・さとう・ごまあぶら	26.7	23.7
	大根のみそ汁 <small>大根</small>	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・ねぶかねぎ	さといも	2.9	3.4
8	アーモンド小魚 <small>アーモンド</small>	いわし		アーモンド・さとう		
	中華めん			ちゅうかめん		
	スーラータンスープ	ぶたにく・たまご	たけのこ・えのき・にんじん・ねぶかねぎ	でんぷん・ごまあぶら	625	771
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.4	15.9
	塩だれキャベツ		キャベツ・にんじん	ごまあぶら	23.5	21.2
9	手作り蒸しパン	ぎゅうにゅう	ほしぶどう	ホットケーキミックス	2.7	3.2
	玄米入り食パン			パン・げんまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			654	755
	タンダーチキン	とりにく・ヨーグルト	しょうが・にんにく		17.1	16.5
	こぶきいも		パセリ	じゃがいも	34.8	32.1
10	キャベツのスープ	とりにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ	あぶら	2.6	3.4
	パインクレープ			パインクレープ		
	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			606	817
	豚肉のキムチ炒め	ぶたにく	たまねぎ・もやし・にら	さとう・あぶら・でんぷん	12.6	11.4
11	ごまだんご <small>小1こ 中2こ</small>	いんげんまめ・あずき		こめこ・さとう・あぶら・ごま	28.2	24.9
	白菜のスープ	とりにく	はくさい・にんじん・ほうれんそう	あぶら・でんぷん	1.2	1.4
	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			586	757
	さばの味噌煮	さば・みそ		さとう・でんぷん	15.8	15.5
14	野菜のひじき和え	ひじき	しそのみ・こまつな・にんじん・キャベツ	さとう	29.8	27.9
	かきたま汁	かまぼこ・とうふ・たまご	にんじん・ねぶかねぎ	でんぷん	1.9	2.6
	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			583	761
	鶏肉のすき焼き風煮	とりにく・うすらたまご・とうふ	たまねぎ・はくさい・こんにゃく・ねぶかねぎ	さとう・あぶら	15.9	15.0
15	たこ盛 <small>たこ</small>	たこ	キャベツ・ねぎ・しょうが	こむぎこ・あぶら・さとう・あげだま	26.2	23.3
	野菜のゆかり和え		キャベツ・きゅうり・ゆかり		1.7	2.0
	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			619	751
	チャプチェ <small>小中2こ</small>	ぶたにく・みそ	もやし・にんじん・にら	はるさめ・さとう・ごまあぶら	14.3	13.5
16	焼きぎょうざ <small>小中2こ</small>	ぶたにく・とりにく・だいず	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	26.6	23.8
	わかめと豆腐のスープ	わかめ・とりにく・とうふ	にんじん・ねぶかねぎ	あぶら・ごま	1.7	2.0
	給食なし					

