



令和3年度 9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<br>もとなる食べ物            | おもに体の調子を整える<br>もとなる食べ物                   | おもにエネルギーの<br>もとなる食べ物 |                           |      |      |
|-----|---------------|--------------------------------|--|----------------------|---------------------------|------|------|
|     |               |                                |  | 栄養価                  | 小学校 中学校                   |      |      |
| 1   | <b>給食なし</b>   |                                |  |                      |                           |      |      |
| 水   | ごはん           |                                |  |                      | ごめ                        |      |      |
|     | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう                         |  |                      |                           | 612  | 784  |
| 2   | なすのピリカラ炒め     | ぶたにく                           | にんにく・なす・にんじん・たけのこ・たまねぎ<br>あおピーマン         |                      | さとう・あぶら・でんぷん・ごまあぶら        | 14.5 | 13.3 |
|     | もやし中華サラダ      |                                | もやし・にんじん・キャベツ                            |                      | はるさめ・さとう・ごまあぶら            | 29.9 | 26.2 |
|     | ねぎスープ         | とうふ・とりにく・なると                   | にんじん・ねぎかねぎ                               |                      | ねぎあぶら                     | 2.2  | 2.7  |
| 木   | ごはん           |                                |  |                      | ごめ                        |      |      |
|     | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう                         |  |                      |                           | 618  | 796  |
| 3   | さんまのカボスレモン煮   | さんま                            | かぼす・レモン                                  |                      | さとう・でんぷん                  | 15.0 | 14.0 |
|     | 野菜のさっぱり和え     |                                | キャベツ・もやし・にんじん・レモン                        |                      |                           | 31.6 | 28.3 |
|     | 豚汁            | ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ              | こんにゃく・にんじん・だいこん・ねぎかねぎ                    |                      | さつまいも・あぶら                 | 2.2  | 2.7  |
| 金   | ごはん           |                                |  |                      | ごめ                        |      |      |
|     | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう                         |  |                      |                           | 638  | 800  |
| 6   | チンジャオロースー     | ぶたにく                           | あおピーマン・たまねぎ・あかピーマン・たけのこ<br>にんにく          |                      | さとう・でんぷん・あぶら・ごまあぶら        | 17.7 | 16.2 |
|     | ねぎみそパオズ       | ぶたにく・みそ                        | ながねぎ・キャベツ・たまねぎ・しょうが・にら                   |                      | こむぎこ・でんぷん・ごまあぶら・さとう       | 27.1 | 24.1 |
|     | 春雨スープ         | とりにく・うずらたまご                    | もやし・にんじん・チンゲンサイ                          |                      | はるさめ・あぶら                  | 2.2  | 2.6  |
| 月   | ごはん           |                                |  |                      | ごめ                        |      |      |
|     | ねぎ塩豚丼の具       | ぶたにく                           | しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ごぼう<br>しめじ・ねぎかねぎ・レモン |                      | ごまあぶら・あぶら                 | 618  | 772  |
| 7   | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう                         |  |                      |                           | 19.5 | 17.8 |
|     | いかのしょうが焼き     | いか                             | しょうが                                     |                      |                           | 24.6 | 21.8 |
|     | にらたま汁         | かまぼこ・とうふ・たまご                   | にんじん・にら                                  |                      | でんぷん                      | 1.8  | 2.1  |
| 火   | みかんゼリー        |                                |  |                      | みかんゼリー                    |      |      |
| 8   | 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                         |  |                      |                           | 617  | 748  |
|     | スパイシーポテト      |                                |  |                      | じゃがいも・あぶら                 | 13.8 | 13.4 |
|     | 大根サラダ         |                                | だいこん・きゅうり・にんじん                           |                      | ドレッシング                    | 37.2 | 35.6 |
|     | 肉団子と野菜のトマトスープ | にくだんご                          | たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト・パセリ                   |                      | じゃがいも・あぶら                 | 2.9  | 3.8  |
| 水   | ごはん           |                                |  |                      | ごめ                        |      |      |
|     | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう                         |  |                      |                           | 658  | 810  |
| 9   | さばのみぞれ煮       | さば                             | だいこん                                     |                      | さとう・でんぷん                  | 15.4 | 14.1 |
|     | れんごんのきんぴら     | ぶたにく                           | れんごん・にんじん・さやいんげん                         |                      | あぶら・さとう・ごまあぶら             | 29.7 | 25.2 |
|     | さつまいものみそ汁     | とうふ・あぶらあげ・みそ                   | だいこん・ねぎかねぎ                               |                      | さつまいも                     | 2.1  | 2.4  |
| 木   | 丸型横スライスパン     |                                |  |                      | パン                        |      |      |
|     | ポロニアカツ        | とりにく                           |  |                      | じゃがいも・パンこ・でんぷん・さとう<br>あぶら | 609  | 756  |
| 10  | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう                         |  |                      |                           | 17.3 | 16.9 |
|     | ツナとキャベツのソテー   | まぐろ                            | キャベツ・にんじん・あおピーマン・とうもろこし                  |                      | オリーブ油                     | 39.2 | 37.1 |
|     | きのこポタージュ      | ぶたにく・だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう<br>なまクリーム | たまねぎ・にんじん・しめじ・えのき・パセリ                    |                      | じゃがいも・あぶら・ルウ              | 2.5  | 3.4  |
| 金   | ごはん           |                                |  |                      | ごめ                        |      |      |
|     | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう                         |  |                      |                           | 604  | 754  |
| 13  | 野菜入り厚焼き玉子     | たまご                            | にんじん・ほうれんそう・しいたけ                         |                      | さとう・あぶら・でんぷん              | 14.2 | 13.1 |
|     | ひじきの炒め煮       | ひじき                            | にんじん・こんにゃく・さやいんげん                        |                      | さとう・あぶら                   | 27.0 | 22.9 |
|     | 芋煮            | ぶたにく                           | だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・しめじ<br>ねぎかねぎ         |                      | さといも・さとう・あぶら              | 1.9  | 2.2  |
| 月   | 平うどん          |                                |  |                      | ひらうどん                     |      |      |
|     | カレー南蛮汁        | ぶたにく・あぶらあげ                     | たまねぎ・にんじん・ねぎかねぎ                          |                      | あぶら・ルウ・でんぷん               | 611  | 816  |
| 14  | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう                         |  |                      |                           | 15.1 | 15.2 |
|     | さわらのフリッター     | さわら                            |  |                      | こむぎこ・でんぷん・あぶら             | 35.4 | 33.9 |
|     | キャベツの梅サラダ     |                                | キャベツ・にんじん・とうもろこし                         |                      | ドレッシング                    | 2.4  | 3.2  |
| 火   | ごはん           |                                |  |                      | ごめ                        |      |      |
|     | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう                         |  |                      |                           | 637  | 823  |
| 15  | 豆腐と野菜のみそ煮     | とりにく・とうふ・みそ                    | しょうが・にんじん・たけのこ・たまねぎ・ねぎかねぎ                |                      | さとう・あぶら                   | 16.8 | 16.4 |
|     | ちくわの竜田揚げ      | ちくわ                            | しょうが                                     |                      | でんぷん・あぶら                  | 29.8 | 26.2 |
|     | 野菜の昆布和え       | こんぶ                            | ほうれんそう・キャベツ                              |                      | さとう                       | 2.5  | 3.2  |
| 水   |               |                                |  |                      |                           |      |      |

| 日<br>曜日        | こんだて            | おもに体をつくる<br>もとなる食べ物 | おもに体の調子を整える<br>もとなる食べ物 | おもにエネルギーの<br>もとなる食べ物  | 栄養価  |      |
|----------------|-----------------|---------------------|------------------------|---|------|------|
|                |                 |                     |                        |   | 小学校  | 中学校  |
| <b>十五夜こんだて</b> |                 |                     |                        |   |      |      |
| 16<br>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              |                        |  | 646  | 841  |
|                | 和風おろしハンバーグ      | とりにく・ぶたにく           | たまねぎ・にんにく・しょうが・だいこん    | さとう・でんぷん  | 13.7 | 13.4 |
|                | 野菜の煮びたし         | あぶらあげ・かつおぶし         | はくさい・こまつな・にんじん         |   | 24.7 | 23.0 |
|                | 月見汁             | とりにく                | だいこん・にんじん・ねぶかねぎ        | あぶら・しらたまもち  | 2.1  | 2.5  |
| 月見デザート         |                 |                     | つきみデザート                |   |      |      |
| 17<br>金        | マーガリン入りロールパン    |                     |                        | パン・マーガリン  |      |      |
|                | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう              |                        |   | 610  | 750  |
|                | とり肉のオニオンマスタードがけ | とりにく                | たまねぎ・パセリ               | でんぷん  | 15.7 | 14.6 |
|                | ごぼうサラダ          |                     | ごぼう・にんじん・きゅうり          | さとう・ドレッシング・マヨネーズ・ごま   | 42.3 | 40.6 |
|                | 大麦のスープ          | ベーコン                | たまねぎ・セロリー・にんじん・パセリ     | オリブ油・じゃがいも・むぎ   | 2.6  | 3.4  |

**敬老の日**

**ごてんばこめこの日**

|          |              |                    |                        |   |      |      |
|----------|--------------|--------------------|------------------------|---|------|------|
| 21<br>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             |                        |  | 656  | 815  |
|          | マダイのてり焼き     | マダイ                |                        |   | 18.9 | 17.2 |
|          | ゴーヤチャンプルー    | ぶたにく・たまご・とうふ・かつおぶし | ゴーヤ・にんじん・もやし           | でんぷん・あぶら  | 31.4 | 27.9 |
|          | キャベツと油揚げのみそ汁 | あぶらあげ・みそ           | キャベツ・ほうれんそう・ねぶかねぎ・たまねぎ |   | 2.4  | 2.8  |
| 22<br>水  | 食パン          |                    |                        | パン  |      |      |
|          | 黒豆きなこクリーム    |                    |                        | くろまめきなこクリーム   | 640  | 746  |
|          | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう             |                        |   | 15.1 | 15.1 |
|          | 野菜のパンネ       | ベーコン               | キャベツ・とうもろこし・にんじん・にんにく  | マカロニ・オリブ油   | 33.2 | 31.2 |
|          | チキンと野菜のトマト煮  | とりにく               | はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ・トマト | じゃがいも・あぶら   | 2.3  | 3.0  |
| りんごヨーグルト | ヨーグルト        | りんご                | さとう                    |   |      |      |

**秋分の日**

|         |             |                    |                        |                   |      |      |
|---------|-------------|--------------------|------------------------|-------------------|------|------|
| 24<br>金 | ロールパン       |                    |                        | パン                |      |      |
|         | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう             |                        |                   | 638  | 767  |
|         | チキンナゲット     | とりにく・たまご・たっしんにゅう   |                        | こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら | 16.6 | 16.0 |
|         | キャベツのカレーソテー |                    | キャベツ・にんじん・きピーマン・とうもろこし | オリブ油              | 37.0 | 35.6 |
|         | さつまいもシチュー   | とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム | たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース  | あぶら・さつまいも・ルウ・バター  | 2.2  | 2.7  |

|         |              |              |               |              |      |  |
|---------|--------------|--------------|---------------|--------------|------|--|
| 27<br>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       |               |              | 618  |  |
|         | たらの香草パン粉焼き   | たら・こなチーズ     | にんにく・パセリ・パプリカ | マヨネーズ・パンこ    | 19.0 |  |
|         | 豚肉のキムチ炒め     | ぶたにく         | たまねぎ・にら       | さとう・あぶら・でんぷん | 31.6 |  |
|         | 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       | 1.6  |  |

|         |                 |           |                                 |                   |      |      |
|---------|-----------------|-----------|---------------------------------|-------------------|------|------|
| 28<br>火 | 中華めん            |           |                                 | ちゅうかめん            |      |      |
|         | もやしみそバターラーメンスープ | とりにく・みそ   | しょうが・もやし・はくさい・とうもろこし<br>ねぶかねぎ   | でんぷん・バター・あぶら      | 655  | 781  |
|         | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう    |                                 |                   | 16.1 | 15.9 |
|         | 野菜しゅうまい         | とりにく・ぶたにく | とうもろこし・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう<br>しょうが | でんぷん・パンこ・こむぎこ・さとう | 27.9 | 24.9 |
|         | 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    | 2.9  | 3.5  |

|         |           |            |                    |                             |      |      |
|---------|-----------|------------|--------------------|-----------------------------|------|------|
| 29<br>水 | 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     |                    |                             | 643  | 752  |
|         | ロールキャベツ   | とりにく・ぶたにく  | キャベツ・トマト・たまねぎ・にんじん | でんぷん・さとう・パンこ                | 13.6 | 13.3 |
|         | ポテトポテトサラダ |            | きゅうり・にんじん・とうもろこし   | じゃがいも・さつまいも・ドレッシング<br>マヨネーズ | 33.3 | 31.6 |
|         | レンズ豆のスープ  | とりにく・レンズまめ | にんじん・たまねぎ・キャベツ     | あぶら                         | 2.8  | 3.5  |
| 豆乳プリン   |           |            | とうにゅうプリン           |                             |      |      |

|         |              |              |            |                   |      |      |
|---------|--------------|--------------|------------|-------------------|------|------|
| 30<br>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       |            |                   | 637  | 813  |
|         | やきとり         | とりにく・とりレバー   | ねぶかねぎ・しょうが | こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら | 15.5 | 14.7 |
|         | 即席漬け         |              | キャベツ・きゅうり  | ごま                | 30.2 | 26.8 |
|         | 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              | 2.1  | 2.5  |

※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、  
 高槻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。  
 ※魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。



| 基準量   | エネルギー(kcal) |       |
|-------|-------------|-------|
|       | たんぱく質(%)    | 脂質(%) |
| 13~20 | 13~20       | 13~20 |
| 20~30 | 20~30       | 20~30 |
| 食塩(g) | 2.0         | 2.5   |