



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 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	<b>給食なし</b>						
水	<b>ごはん</b> ぎゅうにゅう				ごめ	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 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	<b>ごはん</b> ぎゅうにゅう				ごめ	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	<b>ごはん</b> ぎゅうにゅう				ごめ	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 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	<b>ごはん</b> 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 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
	みかんゼリー				みかんゼリー		
火	玄米入り食パン				パン・げんまい	617	748
8	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				13.8	13.4
	スパイシーポテト				じゃがいも・あぶら	37.2	35.6
	大根サラダ		だいこん・きゅうり・にんじん		ドレッシング	2.9	3.8
	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		
水	<b>ごはん</b> ぎゅうにゅう				ごめ	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	609	756
10	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 あぶら	17.3	16.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				39.2	37.1
	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	2.5	3.4
	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 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		
金	<b>ごはん</b> ぎゅうにゅう				ごめ	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 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	611	816
14	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	15.1	15.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				35.4	33.9
	さわらのフリッター	さわら			こむぎこ・でんぷん・あぶら	2.4	3.2
	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		
火	<b>ごはん</b> ぎゅうにゅう				ごめ	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 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
<b>十五夜こんだて</b>						
16 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 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 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			さとう・でんぷん・ごま	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 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 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 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 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		でんぷん・バター・あぶら	655 781
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ねぶかねぎ			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		でんぷん・パンこ・こむぎこ・さとう	27.9 24.9
	春雨サラダ		しょうが		はるさめ・さとう・ごまあぶら	2.9 3.5

29 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	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 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