



令和4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 栄養師

日曜日	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	栄養価	
					小学校	中学校
3月	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				612
	チャプチェ	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・ごま	15
	たこメンチカツ	たら・たこ	しょうが・ねぎ		パンこ・こむぎこ・でんぷん・さとうあぶら	28
	中華スープ	とりにく	はくさい・にんじん・チンゲンサイ・きくらげ		あぶら・でんぷん	2.5
4月	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				613
	ツナ入り厚焼き玉子	まぐろ・たまご			さとう・あぶら・でんぷん	15
	切り干し大根の炒め煮	とりにく・こんぶ	だいこん・にんじん・さやいんげん		さとう・あぶら	29
	野菜のごまみそ汁	ぶたにく・みそ・とうふ	にんじん・ごぼう・もやし・ねぶかねぎ		あぶら・さといも・ごま	2.1
5月	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				684
	ブラウンシチュー	ぶたにく・なまクリーム	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ		あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター	16
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ・こまつな・にんじん		あぶら	36
	カスタードプリン				カスタードプリン	1.9



目 の 愛 護 示 -

6月	ごはんばコシヒカリごはん				こめ	
	スタミナ丼の具	ぶたにく・みそ	にんにく・しょうが・あかピーマン・たまねぎ		あぶら・さとう・でんぷん・ごま	656
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				15
	柚子香和え		はくさい・きゅうり・にんじん		ドレッシング	29
	ねぎスープ	とうふ・とりにく・なると	にんじん・ねぶかねぎ		あぶら・ねぎあぶら	2.2
7月	ブルーベリークレープ				ブルーベリークレープ	2.7
	背割りロールパン				パン	
	スティックコロッケ/ソース	ぶたにく	たまねぎ		じゃがいも・パンこ・こむぎこ・こめこ	615
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			でんぷん・あぶら	14
	小松菜とエリンギのソテー	ベーコン	にんじん・こまつな・キャベツ・エリンギ・にんにく		あぶら	35
8月	コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう・なまクリーム	とうもろこし・たまねぎ・パセリ		ルウ	2.5


ス ポ ー ツ の 日

9月	うどん				うどん	
	うどんつゆ	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ	えのき・にんじん・ねぶかねぎ		あぶら	624
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				17
	チンゲン菜のソテー	ベーコン	チンゲンサイ・とうもろこし・キャベツ		あぶら	27
	手作り蒸しパン(チョコ)	ぎゅうにゅう			こむぎこ・さとう・でんぷん・あぶら	2.8
10月	食パン/いちごジャム				パン/いちごジャム	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				620
	とり肉のノルウェー風	とりにく			でんぷん・あぶら・さとう	17
	ブロッコリーとコーンのサラダ		キャベツ・ブロッコリー・とうもろこし		あぶら・さとう	35
	たまごスープ	たまご	にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ		でんぷん	2.3

「たべっぴの静岡たべもの旅」おけんちゃん

11月	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				599
	さわらの西京焼き	さわら・みそ			さとう	20
	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	28
	おけんちゃん	とりにく・とうふ・あぶらあげ	しいたけ・ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこん		あぶら・さといも・ごまあぶら	2.0
12月	ごはんばコシヒカリごはん				こめ	
	チーズカレー/スライスチーズ	とりにく・だっしふんにゅう/チーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・りんご		じゃがいも・あぶら・ルウ	639
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	グリーンピース			15
	海藻サラダ	わかめ・のり・まぶのり・あかとさか	キャベツ・きゅうり・もやし		ドレッシング	26
	青のり小魚	いわし・あおのり			さとう	2.7
1月	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				629
	とり肉のすき焼き風煮	とりにく・たまご・とうふ	たまねぎ・にんじん・はくさい・こんにゃく		あぶら・さとう	15
	かぼちゃチーズフライ	チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ		あぶら・パンこ・さとう・マーガリン	28
	おかかたくあん	かつおぶし	だいこん		こむぎこ・こめこ・でんぷん	2.4

カレーの中に、チーズを入れて食べてね!

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
18 火	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			651	805
	さばの幽庵焼き	さば	ゆず	さとう	15	14
	キャベツとコーンの和え物		こまつな・キャベツ・とうもろこし	さとう・あぶら	34	29
	さつま汁	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	しめじ・こんにゃく・にんじん・ごぼう・だいこん ねぶかねぎ	さつまいも・あぶら	1.7	2.0

*** ふじのくに 地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***

19 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			621	755
	パンネポロネーゼ	ぶたにく・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・マッシュルーム パセリ・トマト	オリーブゆ・あぶら・マカロニ・さとう	16	16
	まめまめサラダ	ひよこまめ	えだまめ・とうもろこし・にんじん・きゅうり	ドレッシング・マヨネーズ	29	28
	野菜のスープ煮	とりにく	はくさい・にんじん・さやいんげん	じゃがいも・あぶら	2.5	3.2

ご て ん ば こ め こ の 日

20 木	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			620	780
	秋のみかく蒸し	とりにく	にんじん・えのき・はねぎ	もちこめ・さとう・でんぷん さつまいも	14	13
	白菜のみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	はくさい		23	20
	みかんゼリー			みかんゼリー	1.7	1.9

21 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				834
	ポークビーンズ	ぶたにく・だいす・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト	じゃがいも・さとう・あぶら・ルウ	16	
	チキンナゲット	とりにく・たまご・だっしぷんにゅう		こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう みずあめ	39	
	もやしソテー	まぐろ	もやし・キャベツ・あおピーマン	あぶら	3.0	

24 月	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			572	
	さばのおかか煮	さば・かつおぶし	しょうが	さとう	16	
	こんにゃくの炒り煮	ぶたにく	にんじん・こんにゃく・さやいんげん	さとう・こま・あぶら・こまあぶら	33	
	かきたま汁	とうふ・たまご	にんじん・えのき・ほうれんそう	でんぷん	1.8	

25 火	平うどん			ひらうどん		
	かぼちゃほうとう汁	とりにく・あぶらあげ・みそ	にんじん・だいこん・しめじ・かぼちゃ・ねぶかねぎ	あぶら・さといも	601	736
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	野菜コロッケ		にんじん・たまねぎ・とうもろこし・さやいんげん	じゃがいも・パンこ・こむぎこ・あぶら さとう・でんぷん	29	27
	野菜のひじき和え	ひじき	こまつな・キャベツ・にんじん・しそのみ	さとう・みずあめ・あぶら	2.2	2.6

26 水	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			629	789
	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・たけのこ・しいたけ ねぶかねぎ・たまねぎ	さとう・あぶら・でんぷん・こまあぶら	16	15
	うま塩キャベツ		にんじん・キャベツ・にんにく	オリーブゆ	28	25
	杏仁豆腐			あんにとろふ	1.6	2.0

27 木	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			609	779
	いかのしょうが焼き	いか	しょうが		19	18
	バリバリ漬け		キャベツ・にんじん・きゅうり	こま・さとう	23	20
	秋野菜の煮物	とりにく・うすらたまご	にんじん・ごぼう・れんこん・しめじ・こんにゃく さやいんげん	あぶら・さつまいも・さといも・さとう	1.9	2.1

28 金	りんごチップ入りロールパン		りんご	パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			610	791
	ハンバーグ(ステーキソース)	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・かぼちゃ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん・あぶら	15	15
	スイートマッシュポテト	なまクリーム・ぎゅうにゅう	パセリ	さつまいも・バター・さとう	32	30
	麦入り野菜スープ	とりにく	たまねぎ・セロリ・にんじん・はくさい ねぶかねぎ・さやいんげん	おおむぎ・オリーブゆ	2.4	3.0

ハロウィンこんだて

31 月	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	チキンカレー	とりにく・だっしぷんにゅう	しょうが・にんにく・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん グリーンピース・りんご	あぶら・じゃがいも・ルウ	650	818
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12	11
	野菜サラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング	25	22
	ハロウィンデザート			ハロウィンパバロア	1.9	2.1

※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、すべてごはんばコシヒカリ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(%)
	650	830
	13~20	13~20
	20~30	20~30
	2.0	2.5