

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		
16 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				596	762	
	豚肉ともやしの梅肉炒め	ぶたにく	もやし・あおピーマン・しょうが・うめ		ごまあぶら・あぶら・でんぷん	16	15	
	キャベツとコーンの和え物		キャベツ・にんじん・とうもろこし		あぶら・さとう	29	26	
	肉団子と春雨のみそ汁	チキンボール・みそ	たまねぎ・にんじん・しめじ・にら		はるさめ	2.0	2.4	
19 月	 敬老の日 							
	 ごてんばこめこの日 							
20 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				665	847	
	やきとり	とりにく・レバー	ねぶかねぎ・しょうが		こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう	16	15	
	野菜のゆかり和え		キャベツ・きゅうり・ゆかり			30	26	
	具だくさん豚汁	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・ねぶかねぎ		さといも・あぶら	2.5	2.8	
21 水	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	747	
	ベーコンチーズオムレツ	たまご・ベーコン・チーズ			さとう・でんぷん・あぶら	18	18	
	ツナとキャベツのソテー	まぐろあぶらづけ	キャベツ・にんじん・あおピーマン・とうもろこし		オリーブゆ	38	37	
	きのこポタージュ	ぶたにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・しめじ・えのき・パセリ		じゃがいも・あぶら・ルウ・バター	2.6	3.2	
22 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				650	804	
	八宝菜	ぶたにく・いか・うすらたまご	しょうが・にんじん・たまねぎ・しいたけ・もやし たけのこ・きくらげ・さやえんどう・はくさい		あぶら・でんぷん	18	16	
	ねぎみそバオス	ぶたにく・みそ	ながねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが		こむぎこ・でんぷん・ごまあぶら・さとう	24	21	
	冷凍みかん		みかん			2.1	2.4	
23 金	 秋分の日 							
26 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					839	
	さけのマヨコーン焼き	さけ・ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・とうもろこし・パセリ		マヨネーズ	14		
	豚キムチ	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・はくさい・にら・にんにく りんご・しょうが		さとう・あぶら・ごまあぶら	33		
	わかめスープ	わかめ・とうふ	にんじん・ねぶかねぎ		こめ	2.5		
27 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					897	
	中華めん				ちゅうかめん			
	みそラーメンスープ	ぶたにく・なると・みそ	しょうが・にんにく・もやし・はくさい・にんじん とうもろこし・ねぶかねぎ		あぶら・でんぷん	667		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				14	13	
28 水	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				606	773	
	煮込みおでん	ぶたにく・さつまあげ・あげボール・ちくわ うすらたまご	だいこん・にんじん・こんにゃく		さといも・あぶら	17	15	
	肉みそ	とりにく・みそ	しょうが・はねぎ		さとう・あぶら	25	22	
	カリコリ漬け		キャベツ・きゅうり・だいこん		さとう・こめ	2.7	3.1	
29 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					878	
	ポークカレー	ぶたにく・だっしふんにゅう	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		じゃがいも・あぶら・ルウ	703		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				12	11	
	富士山コロッケ	ぶたにく・とりにく	たまねぎ		じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ みずあめ・でんぷん・あぶら	29	26	
30 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					771	
	ロールパン				パン			
	チキンマカロニグラタン	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム チーズ	たまねぎ・グリーンピース・マッシュルーム・パセリ		マカロニ・オリーブゆ・ルウ・パンこ	16	16	
	キャベツのスープ		キャベツ・にんじん・ねぶかねぎ			30	28	
ぶどうゼリー				ぶどうゼリー	2.4	3.1		

※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(%)	しぼう(%)	食塩(g)
	650	13~20	20~30	2.0
	830	13~20	20~30	2.5