



令和5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

日曜日	こんだて	おもに体をつくる もともなる食べ物	おもに体の調子を整える もともなる食べ物	おもにエネルギーの もともなる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
2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			596	767
	たらの中華あんかけ	たら	あおピーマン・あかピーマン・しいたけ・たまねぎ	でんぷん・あぶら・さとう・ごまあぶら	17	16
	豚キムチ	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ほうきい・にら・りんご	あぶら・さとう・ごまあぶら	28	24
	かきたまスープ	たまご・とうふ	にんじん・きくらげ・ねぶかねぎ	でんぷん	2.3	2.9
** ごてんば (5.10.8) の日 記念給食 **						
3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			658	819
	とり肉のねぎだれかけ	とりにく	ねぶかねぎ・にんにく	ごまあぶら・さとう	15	15
	もやしのごま酢和え		もやし・にんじん・こまつな	さとう・ごま	30	27
	豆腐のみそ汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・えのき	じゃがいも	2.5	3.1
ごてんばこめパンパロア			ごてんばこめパンパロア			
4月	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	759
	チリコンカン	ぶたにく・たいす	にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマト・グリーンピース	あぶら・さとう	17	17
	たこメンチカツ	たら・たこ	しょうが・ねぎ	パンこ・ごむぎこ・でんぷん・さとう あぶら	34	32
	キャベツのサラダ		キャベツ・あかピーマン・とうもろこし	ドレッシング	2.8	3.5
5月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ガバオごはんの具	とりにく	にんにく・たまねぎ・あおピーマン・あかピーマン きピーマン・こまつな・バジル	あぶら	598	804
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	15
	肉まん	ぶたにく・みそ	たまねぎ・キャベツ・しょうが	ごむぎこ・さとう・でんぷん・あぶら	26	23
	ネギ塩スープ	ぶたにく・なると・とうふ	にんじん・キャベツ・ねぶかねぎ	あぶら・はるさめ・ねぎあぶら	1.5	2.2
6月	背割りロールパン			パン		
	焼きウィンナー	ぶたにく		さとう	609	762
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	こぶきいも		パセリ	じゃがいも	39	38
	ほうれん草のポタージュ	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・ほうれんそう	あぶら・ルウ	2.4	2.9
目 の 愛 護 示 一						
10月	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・えのき・かぼちゃ・ねぶかねぎ	あぶら・さといも	603	756
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	ツナコロッケ	まぐるあぶらづけ	たまねぎ	じゃがいも・さとう・パンこ・ごめこ ごむぎこ・あぶら	30	28
	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	2.1	2.7
ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー			
11月	食パン/黒豆きなこクリーム			パン/くろまめきなこクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			632	754
	とり肉のバーベキューソース	とりにく	りんご・にんにく・レモン	さとう・あぶら・でんぷん	17	16
	ブロッコリーとマカロニのソテー		ブロッコリー・とうもろこし	マカロニ・バター	37	35
	トマトスープ	ウィンナー	にんにく・たまねぎ・セロリー・にんじん・トマト マッシュルーム・パセリ	オリーブゆ・じゃがいも	2.7	3.4
12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			621	817
	さばのみぞれ煮	さば	だいこん	さとう・でんぷん	16	16
	野菜のさっぱり和え		キャベツ・もやし・にんじん・レモン		32	29
	さつま汁	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・こんにやく・ごぼう・ねぶかねぎ	あぶら・さつまいも	2.0	2.5
13月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	きのこカレー	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・えのき しめじ・エリンギ・グリーンピース・りんご	あぶら・じゃがいも・ルウ	717	887
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12	12
	ココロソテー	ソーセージ	えだまめ・とうもろこし・にんじん	あぶら	23	21
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー	2.0	2.3
16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			614	772
	いわしのかば焼き	いわし		でんぷん・あぶら・さとう・みずあめ	15	15
	五目きんぴら	ぶたにく	ごぼう・にんじん・しらたき・あおピーマン	あぶら・さとう・ごまあぶら	27	27
	キャベツと油揚げのみそ汁	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ねぶかねぎ		2.6	2.6
17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			605	772
	煮込みおでん	ぶたにく・さつまあげ・あげボール ちくわ・うずらたまご	だいこん・にんじん・こんにやく	あぶら・さといも	16	15
	肉みそ	とりにく・みそ	しょうが・はねぎ	あぶら・さとう	25	22
	野沢菜炒め		のざわな	みずあめ・ごまあぶら・ごま	2.8	3.2

日 曜日	こんだて	おちに体をつくる もとなる食べ物	おちに体の調子を整える もとなる食べ物	おちにエネルギーの もとなる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
18	食パン/キャラメルクリーム			パン/キャラメルクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			601	747
	鮭とチーズフライ	さけ・チーズ	たまねぎ	パンこ・こむぎこ・あぶら・でんぷん さとう	15	15
	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	37	36
	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	2.4	3.0

*** ふじのくに 産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***

ごてんばごめこの日

19	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	のりの佃煮	のり・にほし・かつお		みずあめ・さとう	701	876
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	13
	秋の味覚蒸し	とりにく	にんじん・えのき・はねぎ	もちごめ・さつまいも・さとう でんぷん	22	19
	すいとん汁	ぶたにく・あぶらあげ	にんじん・だいこん・こんにゃく・ねぶかねぎ	あぶら・さといも・すいとん	2.2	2.3
みかんゼリー			みかんゼリー			
20	玄米入りうずまきパン			パン・げんまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				755
	トマトオムレツ	たまご	トマト・たまねぎ	マヨネーズ・みずあめ・さとう・あぶら でんぷん		15
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ・にんにく・パセリ	あぶら・じゃがいも		32
	白菜と肉団子のクリームシチュー	にくだんご・ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・はくさい グリーンピース	あぶら・ルウ		3.2

23	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ツナそば	まぐろあぶらづけ・たまご	にんじん・しょうが・えだまめ	あぶら・さとう・でんぷん	639	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	
	バリバリ漬		キャベツ・にんじん・きゅうり	さとう・ごま	30	
	秋の味覚汁	とりにく・とうふ・みそ	にんじん・しめじ・こんにゃく・ねぶかねぎ	あぶら・さつまいも	2.1	

24	ソフトめん			ソフトめん		
	ミートソース	ぶたにく・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・しょうが にんにく・トマト・パセリ	あぶら・ルウ	712	845
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	チキンナゲット	とりにく・たまご・だしふんにゅう		こむぎこ・でんぷん・さとう・みずあめ あぶら	31	29
	キャベツとしめじのソテー		とうもろこし・しめじ・キャベツ・こまつな	あぶら・バター	2.6	3.1

25	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ビビンバの具(玉子入り肉炒め)	ぶたにく・たまご・みそ		あぶら・さとう・でんぷん	603	770
	ビビンバの具(ナムル)		もやし・こまつな・にんじん	ドレッシング	17	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31	27
	わかめスープ	なると・とうふ・わかめ	にんじん・ねぶかねぎ	はるさめ・ねぎあぶら	2.0	2.6

26	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				830
	鮭のちゃんちゃん焼き	さけ・みそ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・とうもろこし	あぶら・さとう・バター	15	
	きのこ汁	ぶたにく・とうふ	にんじん・だいこん・しめじ・えのき・なめこ ねぶかねぎ	あぶら・さといも	26	
	みかんクレープ			みかんクレープ	2.3	

27	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			704	850
	ハンバーグ(ステーキソース)	とりにく・ぶたにく	かぼちゃ・たまねぎ・トマト・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん・あぶら	14	14
	スイートマッシュポテト	ぎゅうにゅう・なまクリーム	パセリ	さつまいも・バター・さとう	34	32
	麦入り野菜スープ	とりにく	たまねぎ・セロリー・にんじん・はくさい・ねぶかねぎ さやいんげん	オリーフゆ・おおむぎ	2.6	3.2

30	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			595	757
	中華煮	ぶたにく・なると・いか・うすらたまご	しょうが・たまねぎ・にんじん・しいたけ・はくさい たけのこ・さやえんどう	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	16	15
	五目ビーフン	ハム	しょうが・たまねぎ・あおピーマン・にんじん	あぶら・ビーフン・ごまあぶら	25	22
	りんご	りんご			1.8	1.9

*** ハロウィンこんだて ***

31	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			672	842
	とりのから揚げ(みかんソース)	とりにく・だいす	みかん・オレンジ	こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう	15	14
	キャベツのごま昆布和え	こんぶ	キャベツ・にんじん	さとう・ごま	30	27
	大根のみそ汁	あぶらあげ・とうふ・みそ	だいこん・こまつな		1.8	2.2
ハロウィンパノア			ハロウィンパノア			

※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。

毎月19日
ごてんば
食育の日

基準量	エネルギー(kcal)	
	たんぱく質(%)	しぼう(%)
	650	830
	13~20	13~20
	20~30	20~30
	2.0	2.5