



令和5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

Table with columns for day of the week, menu items, ingredients, and energy values. Includes items like 'バターロール型パン', 'ごてんばコシヒカリごはん', and 'ママーレードジャム'.

*** 「たべっぴーの給食の旅～駿東(すんどう)地区～」 お茶そばろ ***

Table with columns for day of the week, menu items, ingredients, and energy values. Includes items like 'ごてんばコシヒカリごはん', 'お茶そばろ', 'メロンパン', and 'ソフトめん'.

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
15	ごて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 グリーンピース	あぶら・じゃがいも・ルウ	683	847
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	12
	ソーセージと野菜のソテー	ソーセージ	こまつな・にんじん・キャベツ	あぶら	27	24
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	2.2	2.6

18月 **敬老の日**

*** ふじのくに産地情報(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***

ごてんばこめこの日

19	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			683	845
	さばの薬味ソースがけ	さば	しょうが・にんにく・ねぶかねぎ	さとう	16	15
	小松菜とコーンの和え物		こまつな・とうもろこし・キャベツ	さとう・あぶら	31	28
	白菜と油揚げのみそ汁	あぶらあげ・とうふ・みそ	にんじん・えのき・はくさい・ねぶかねぎ		2.1	2.5
火	丹那牛乳プリン			たんなぎゅうにゅうプリン		
20	食パン/チョコクリーム			パン/チョコクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			658	765
	とり肉のマーマレード焼き	とりにく		マーマレード・みずあめ・さとう でんぷん	18	17
	パンネのきのこクリームソース	ベーコン・ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・パセリ	オリーブ油・ルウ・マカロニ	35	33
水	レタスと卵のスープ	とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・レタス	でんぷん	24	29

21	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	825
	豚キムチ	ぶたにく	はくさい・たまねぎ・にんじん・にら・りんご しょうが・にんにく	あぶら・さとう・こまあぶら	14	13
	水餃子のスープ	とりにく・いか・ぶたにく・とりにく だいすこ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・チンゲンサイ しいたけ・キャベツ・ねぎ・しょうが	あぶら・ねぎあぶら・でんぷん さとう・こむぎこ	23	20
	フルーツのゼリーあえ		パイナップル・みかん	ダイゼリー	1.8	2.1
22	干しぶどう入りねじりパン		ほしぶどう	パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			630	818
	チキンピーンズ	とりにく・だいす・こなチーズ	にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・トマト	あぶら・じゃがいも・ルウ・さとう	16	15
	さけと野菜のカツ	さけ	たまねぎ・キャベツ	パンこ・あぶら・こむぎこ・でんぷん マヨネーズ・さとう	37	35
金	コールスローサラダ		とうもろこし・キャベツ・にんじん	ドレッシング	2.3	3.0

25	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			607	780
	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	14
	ひじきの炒め煮	だいす・ひじき・あぶらあげ・ちくわ	にんじん・えだまめ	あぶら・さとう	27	24
	芋煮	ぶたにく	にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃく・しめじ ねぶかねぎ	あぶら・さといも・さとう	2.1	2.3
26	中華めん			ちゅうかめん		
	もやし味噌バターラーメンスープ	ぶたにく・みそ	しょうが・にんじん・もやし・はくさい・ねぶかねぎ とうもろこし	あぶら・でんぷん・バター	652	773
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ・こむぎこ・ライおぎこ あぶら	29	27
火	冷凍みかん		みかん		2.3	2.8

十五夜こんだて

27	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			625	820
	和風おろしハンバーグ	とりにく・ぶたにく	だいこん・たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	14	14
	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		25	24
	月見汁	とりにく	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	あぶら・だんご	1.9	2.2
水	月見ゼリー			つきみゼリー		
28	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			624	800
	回鍋肉	ぶたにく・みそ	にんにく・キャベツ・にんじん・あおピーマン	あぶら・さとう	15	14
	海鮮チヂミ	いか・たこ	キャベツ・にら	こむぎこ・こめこ・でんぷん・あぶら てんかす	30	27
木	うすら卵入り春雨スープ	とりにく・うすらたまご	にんじん・もやし・チンゲンサイ	あぶら・はるさめ	1.8	2.1
29	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			697	877
	ポロニアカツ	とりにく		じゃがいも・こめこ・でんぷん さとう・あぶら	15	15
	まめマカロニサラダ	ひよこまめ	えだまめ・とうもろこし・キャベツ	マカロニ・ドレッシング・マヨネーズ	36	34
金	野菜のポタージュスープ	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ	オリーブ油・じゃがいも・ルウ	2.2	2.9

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
27	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			625	820
	和風おろしハンバーグ	とりにく・ぶたにく	だいこん・たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	14	14
	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		25	24
	月見汁	とりにく	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	あぶら・だんご	1.9	2.2
水	月見ゼリー			つきみゼリー		
28	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			624	800
	回鍋肉	ぶたにく・みそ	にんにく・キャベツ・にんじん・あおピーマン	あぶら・さとう	15	14
	海鮮チヂミ	いか・たこ	キャベツ・にら	こむぎこ・こめこ・でんぷん・あぶら てんかす	30	27
木	うすら卵入り春雨スープ	とりにく・うすらたまご	にんじん・もやし・チンゲンサイ	あぶら・はるさめ	1.8	2.1
29	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			697	877
	ポロニアカツ	とりにく		じゃがいも・こめこ・でんぷん さとう・あぶら	15	15
	まめマカロニサラダ	ひよこまめ	えだまめ・とうもろこし・キャベツ	マカロニ・ドレッシング・マヨネーズ	36	34
金	野菜のポタージュスープ	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ	オリーブ油・じゃがいも・ルウ	2.2	2.9

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