



令和7年度

9月分

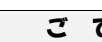
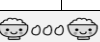
学校給食予定献立表



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 月	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			599	770
	とりそぼろ入り厚焼き玉子	たまご・とりにく	しょうが	さとう・あぶら・でんぷん	16	15
	キャベツのごま昆布和え	こんぶ	キャベツ・きゅうり・にんじん	さとう・ごま	28	25
	肉じゃが	ぶたにく・さつまあげ	たまねぎ・にんじん・こんにゃく・グリーンピース	あぶら・じゃがいも・さとう	1.8	2.0
2 月	中華めん			ちゅうかめん		
	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく・なると	しょうが・にんにく・にんじん・きくらげ・もやし はくさい・ねぶかねぎ	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	602	723
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	きのこしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ・しいたけ・しめじ・しょうが	でんぷん・さとう・ごまあぶら こむぎこ	23	21
	春雨サラダ		にんじん・きゅうり	はるさめ・さとう・ごまあぶら	3.3	3.7
3 月	シークワーサーゼリー			シークワーサーゼリー		
	食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			652	792
	さけのレモン風味	さけ	レモン・パセリ	あぶら・でんぷん・さとう	20	19
	ベーコンと野菜のパンネ	ベーコン	にんにく・とうもろこし・キャベツ・あかピーマン	オリーブゆ・マカロニ	35	34
4 月	チリコンカン	ぶたにく・だいず	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	2.7	3.3
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			639	796
	豚肉ともやしの梅肉炒め	ぶたにく	しょうが・もやし・あおピーマン・うめ	ごまあぶら・でんぷん	17	16
	ししゃも磯辺フライ	ししゃも・あおのり		あぶら・パンこ・こむぎこ	35	31
5 月	みそ汁	あぶらあげ・みそ	にんじん・たまねぎ・えのき・ねぶかねぎ	さといも	2.6	2.9
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			647	818
	マーボー豆腐	ぶたにく・とうふ・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん しいたけ・たけのこ・ねぶかねぎ	あぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら	16	15
	五目ビーフン	ウインナー	しょうが・にんじん・キャベツ・あおピーマン	ごまあぶら・ビーフン	28	25
6 月	フルーツ杏仁		おうとう・パイナップル	あんにんゼリー	1.5	1.9
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			622	779
	親子煮	とりにく・こうやどうふ・たまご なると	たまねぎ・にんじん・たけのこ・グリーンピース	あぶら・じゃがいも・さとう	19	17
	肉団子	とりにく・ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが りんご	ごま・さとう・あぶら・でんぷん	29	25
7 月	野菜のごま和え		キャベツ・にんじん・こまつな	さとう・ごま	1.9	2.0
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			599	781
	えびカツ	えび		あぶら・でんぷん・パンこ・さとう こむぎこ	15	14
	ツナとれんこんのきんぴら	まぐろあぶらづけ	れんこん・にんじん・さやいんげん	さとう・ごまあぶら	29	25
8 月	豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・こんにゃく・ごぼう ねぶかねぎ	あぶら・さつまいも	2.1	2.6
	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			610	748
	とり肉のノルウェー風	とりにく・だいず		あぶら・でんぷん・さとう	16	16
	こぶきいも		パセリ	じゃがいも	36	34
9 月	白菜スープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい	オリーブゆ	1.9	2.4
	ごはん			こめ		
	ボークカレー	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・りんご グリーンピース	あぶら・じゃがいも・ルウ	606	768
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	12
	海藻サラダ	わかめ・こんぶ・とさかのり まらのり	キャベツ・とうもろこし・きゅうり	ドレッシング	25	22
10 月	マスカットゼリー			マスカットゼリー	2.0	2.2
	ココア揚げパン			パン・マーガリン・あぶら・さとう ココア		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			640	763
	スパゲッティーナポリタン	ウインナー・こなチーズ	たまねぎ・マッシュルーム・あおピーマン・トマト	オリーブゆ・さとう・スパゲッティ	14	14
	肉団子のクリーム煮	ぶたにく・とりにく・なまクリーム ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・パセリ	あぶら・じゃがいも・ルウ・さとう でんぷん	41	40
11 月					2.4	3.0
	ごはん			こめ		

敬老 (けいろう) の日

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとになる食べ物		おもに体の調子を整える もとになる食べ物		おもにエネルギーの もとになる食べ物		栄養価	
								小学校	中学校
 ***「たべっぴのの本の世界へようこそ」<いとぐら>カステラ風カップケーキ*** 									
16	ソフトめん				ソフトめん				
	ミートソース	ぶたにく・だいず・こなチーズ		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト マッシュルーム・パセリ	あぶら・ルウ			704	860
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						15	14
	イタリアンサラダ			キャベツ・あかピーマン・きピーマン				28	26
	手作りカステラ風カップケーキ	ぎゅうにゅう			ホットケーキミックス・バター・はちみつ			2.6	3.0
火									
     ご て ん ば こ め こ の 日    									
17	ごはん				こめ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						612	768
	いわしのかば焼き	いわし			あぶら・でんぶん・さとう・みずあめ			16	15
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく・たまご・かつおぶし とうふ		ゴーヤ・にんじん・もやし	あぶら・でんぶん			33	30
	みそ汁	あぶらあげ・みそ		たまねぎ・えのき・キャベツ・ねぶかねぎ				2.3	2.7
水									
18	ごはん				こめ				
	ルーローファンの具	ぶたにく・あつあげ		しょうが・たけのこ・ねぶかねぎ	あぶら・さとう・ごまあぶら			569	773
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	14
	肉まん	ぶたにく・みそ		たまねぎ・キャベツ・しょうが	こむぎこ・さとう・でんぶん・あぶら			27	24
	中華風コンスープ	たまご		たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ほうれんそう	でんぶん			1.7	2.3
木									
 *** ふじのくに産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) *** 									
19	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						616	757
	クリームコロッケ	かに・ぶうみかまぼこ・かに		たまねぎ	あぶら・パンこ・こむぎこ・みずあめ でんぶん・マーガリン・さとう			16	16
	カラフルソテー			えだまめ・とうもろこし・にんじん・あかピーマン	バター			36	34
	ポトフ	とりにく・ウインナー		たまねぎ・にんじん・はくさい	あぶら・じゃがいも			2.4	3.0
金									
22	ごはん				こめ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						608	779
	とりの唐揚げ(薬味ソース)	とりにく		ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	あぶら・こむぎこ・でんぶん・さとう			17	16
	たくあんの中華炒め			きくらげ・だいこん	さとう・ごま・ごまあぶら			33	29
	うすら卵入りわかめスープ	なると・うすらたまご・わかめ		にんじん・えのき・はくさい				2.5	2.9
月									
23	 秋 分(しゅうぶん)の 日 								
24	食パン/あんずジャム				パン/あんずジャム				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						631	778
	ハンバーグ(デミグラスソース)	とりにく・ぶたにく		たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	さとう・でんぶん・ルウ			19	19
	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			35	35
	コーンチャウダー	とりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム・だっしふんにゅう		たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ	あぶら・じゃがいも・ルウ			2.3	3.0
水									
25	ごはん				こめ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						589	757
	さばの三ヶ日みかん煮	さば		みかん	さとう			15	14
	パリパリ漬け			キャベツ・にんじん・きゅうり	ごま・さとう			31	28
	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			1.6	2.0
木	梨			なし					
26	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						655	835
	チーズオムレツ	たまご・チーズ			あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう			12	12
	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			37	36
	麦入りミネストローネ	ベーコン		にんにく・たまねぎ・セロリー・にんじん・はくさい トマト	あぶら・おむぎ			2.4	3.1
金									
29	ごはん				こめ				
	ハヤシソース	ぶたにく		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・りんご マッシュルーム・グリーンピース	あぶら・ルウ・さとう			660	841
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	15
	大豆と小魚の揚げ煮	だいず・いわし			あぶら・でんぶん・さとう			33	29
	ごまドレサラダ			キャベツ・きゅうり・あかピーマン・とうもろこし	ドレッシング			2.5	2.8
月									
30	うどん				うどん				
	うどんつゆ	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ		にんじん・えのき・ねぶかねぎ	あぶら			597	740
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	16
	チンゲン菜のソテー	ベーコン		とうもろこし・キャベツ・チンゲンサイ	あぶら			27	24
	手作りおにまん	ぎゅうにゅう			ホットケーキミックス・さつまいも さとう			2.5	2.8
火									

※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。
 ※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)		650	830
	たんぱく質(g)		13~20	13~20
	脂質(g)		20~30	20~30
	食塩(g)		2.0	2.5