



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
17	ごてんばコシヒカリごはん						こめ		663	/
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	鮭のマヨコーン焼き		さけ・ぎゅうにゅう・チーズ		とうもろこし・たまねぎ・パセリ		マヨネーズ			
	五目ビーフン		ハム		しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ あおピーマン		ごまあぶら・ビーフン			
金	たまごスープ		ウインナー・なると・たまご・とうふ		しょうが・にんじん・もやし		あぶら・でんぷん		2.0	

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

**給食なし**

**ごてんばこめこの日**

21	ごてんばコシヒカリごはん						こめ		624	811
	手作りお茶ふりかけ		ちりめんじゃこ・かつおぶし		あおな・せんちゃ		ごま・さとう			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	親子煮		とりにく・なると・こうやとうふ・たまご		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			
22	黒はんぺんお茶フライ		さば・いわし・たら		せんちゃ		あぶら・でんぷん・さとう・パンこ こむぎこ		2.0	2.5
	食パン/りんごジャム						パン/りんごジャム		645	779
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	とり肉の香草焼き		とりにく		にんにく・パセリ・バジル					
23	ベベロンチーノ		ベーコン		にんにく・キャベツ・こまつな		オリーブゆ・スパゲッティ		34	33
	パンプキンスープ		ぎゅうにゅう・なまクリーム		たまねぎ・かぼちゃ・パセリ		ルウ		2.2	3.0
	ごてんばコシヒカリごはん						こめ		581	770
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
24	さばのみぞれ煮		さば		だいこん		さとう・でんぷん		17	16
	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・こまつな		あぶら・さとう		31	29
	新じゃがのみそ汁		あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ		にんじん・たまねぎ		じゃがいも		2.1	2.7
	丸型横スライスパン						パン		681	835
25	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						17	17
	照り焼きハンバーグ		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・でんぷん・ごま		37	34
	マッシュポテト		ぎゅうにゅう・なまクリーム		パセリ		じゃがいも		2.4	3.1
	トマトスープ		とりにく・こなチーズ		にんにく・たまねぎ・セロリー・にんじん・キャベツ マッシュルーム・トマト		あぶら		2.4	3.1
金	ストロベリーカスタードタルト						ストロベリーカスタードタルト			
27	ごてんばコシヒカリごはん						こめ		668	836
	ツナそぼろ		まぐろあぶらづけ・たまご		にんじん・しょうが・えだまめ		さとう・でんぷん・あぶら		16	15
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						35	32
	大豆コロッケ		だいず		たまねぎ		あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ こめこ・こむぎこ		2.2	2.4
28	みそ汁		とうふ・あぶらあげ・みそ		たまねぎ・にんじん・こまつな・ねぶかねぎ					
	うどん						うどん		598	737
	カレー南蛮汁		ぶたにく・あぶらあげ		たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ		あぶら・ルウ・でんぷん		15	15
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						29	26
29	ひじき和え		ひじき		にんじん・キャベツ・しそのみ		さとう・みずあめ・あぶら		2.5	3.1
	手作り蒸しパン(抹茶)		ぎゅうにゅう		せんちゃ		ホットケーキミックス・チョコ			
	ごてんばコシヒカリごはん						こめ		619	766
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						16	15
30	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・でんぷん		25	22
	しゅうまい		とりにく・ぶたにく・たら・だいずこ		たまねぎ		でんぷん・パンこ・さとう・こむぎこ		2.2	2.5
	たけのこと春雨のスープ		とりにく		にんじん・たけのこ・もやし・チンゲンサイ		あぶら・はるさめ			
	はちみつレモンゼリー						はちみつレモンゼリー		645	822
31	ごてんばコシヒカリごはん						こめ		16	15
	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		33	30
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						2.5	2.8
	大豆と小魚のあげ煮		だいず・いわし		キャベツ・にんじん・あかピーマン・とうもろこし		あぶら・でんぷん・さとう			
金	ごまドレサラダ						ドレッシング			
31	背割りロールパン						パン		677	820
	焼きそば		ぶたにく・あおのり		たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん		あぶら・ちゅうかめん		16	16
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						39	36
	ワンタンスープ		とりにく・かまぼこ・ぶたにく・みそ		しょうが・たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぶかねぎ		あぶら・ごまあぶら・こむぎこ・コーンゆ でんぷん・さとう		2.8	3.4
金	牛乳プリン						ぎゅうにゅうプリン			

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