



令和6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
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			653	815
	親子煮	とりにく・なると・こうやどうふ 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	17	16
	かつおコロッケ	かつお	たまねぎ	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ こむぎこ・でんぷん	28	25
	野菜のごま酢和え		キャベツ・にんじん・こまつな	さとう・ごま	2.0	2.2
***「たべっぴーの本の世界へようこそ～」14匹のかぼちゃより かぼちゃパイ ***						
3 火	ソフトめん			ソフトめん		
	なすミートソース	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・なす マッシュルーム・トマト・パセリ	あぶら・ルウ	619	753
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	ココロソテー	ハム	えだまめ・とうもろこし・にんじん	あぶら	31	29
	手作りかぼちゃパイ		かぼちゃ	パイ・さとう・バター	2.4	2.7
4 水	食パン/りんごジャム			パン/りんごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			673	788
	照り焼きチキン	とりにく		みずあめ・さとう・でんぷん	17	17
	こぶきいもの昆布和え	こんぶ		じゃがいも・さとう	36	34
	野菜スープ	ベーコン	たまねぎ・セロリー・にんじん・はくさい	オリーブ油	2.2	2.8
お米のタルト			おこめのタルト			
5 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			612	769
	いわしのかば焼き	いわし		あぶら・でんぷん・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・とうふ・かつおぶし	ゴーヤ・にんじん・ちやし	あぶら・でんぷん	33	30
	キャベツと油揚げのみそ汁	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
6 金	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	夏野菜カレー	ぶたにく・だっしふんにゅう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ なす・グリーンピース・トマト・りんご	あぶら・ルウ	587	745
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	ツナと野菜のソテー	まぐろ	キャベツ・あかピーマン・とうもろこし	オリーブ油	25	22
	キウイフルーツ		キウイフルーツ		2.1	2.4
9 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			637	806
	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・こまあぶら	17	16
	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	こまあぶら・ビーフン	27	24
	フルーツ杏仁		みかん・パイナップル	あんにんゼリー	1.5	2.0
10 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			578	763
	さばのみぞれ煮	さば	だいこん	さとう・でんぷん	17	16
	ひじきの炒め煮	だいず・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	32	29
	かきたま汁	かまぼこ・たまご	たまねぎ・にんじん・えのき・こまつな	でんぷん	2.2	2.5
11 水	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			603	739
	ポークハムカツ	ハム・だいずこ		あぶら・パンこ・でんぷん	14	14
	マカロニサラダ		にんじん・きゅうり・とうもろこし	マカロニ・ドレッシング・マヨネーズ さとう	35	33
	ミネストローネ	とりにく	にんにく・たまねぎ・セロリー・マッシュルーム にんじん・トマト・パセリ	オリーブ油・じゃがいも・さとう	2.7	3.3
十五夜(じゅうごや) こんだて						
12 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			631	786
	揚げ里芋と豚肉の炒め煮	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しょうが	あぶら・さといも・さとう・でんぷん	14	13
	十五夜すまし汁	かまぼこ・とうふ	にんじん・しめじ・こまつな		27	24
	お月見団子(みたらし)			おつきみだんご(みたらし)	1.5	1.7
13 金	干しぶどう入りうすまきパン			ほしぶどう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			625	778
	ブラウンシチュー	ぶたにく・なまクリーム	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム	あぶら・じゃがいも・こむぎこ・ルウ バター・さとう	16	15
	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	39	36
	コーンサラダ		きゅうり・キャベツ・とうもろこし	ドレッシング	2.2	2.7

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 月	敬老 (けいろう) の日							
17	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・にんじん・もやし・はくさい とうもろこし・ねぶかねぎ	あぶら・でんぷん	631	745	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				18	17	
	焼きぎょうざ	ぶたにく・とりにく・だいすこ		キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	でんぷん・さとう・こむぎこ・あぶら	24	22	
	中華サラダ	わかめ		キャベツ・にんじん	はるさめ・ドレッシング	3.2	3.8	
火	ヨーグルト	ヨーグルト			さとう			
18	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				600	770	
	アジフライ	あじ			あぶら・こむぎこ・パンこ・でんぷん	16	15	
	こんにゃくの炒り煮	ぶたにく		にんじん・れんこん・こんにゃく・さやいんげん	あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら	33	29	
	つくね入りみぞれ汁	あぶらあげ・つくね		にんじん・だいこん・ごぼう・しめじ・こまつな		2.3	2.6	
水								
*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***								
19	ごてんばコシヒカリごはん				こめ			
	わかめふりかけ	わかめ・ちりめん		あかしそ	さとう・ごま	561	724	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				17	16	
	ツナ入り厚焼き玉子	かつお・たまご			さとう・でんぷん・あぶら	27	24	
	チンゲンサイのソテー	ハム・かつおぶし		キャベツ・きピーマン・チンゲンサイ	あぶら	2.2	2.6	
木	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			
20	丸型横スライスパン				パン			
	ハンバーグ(トマトソース)	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・でんぷん	616	783	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				19	19	
	枝豆とコーンのソテー			にんじん・えだまめ・とうもろこし	バター	36	34	
	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	あぶら・じゃがいも・ルウ	2.3	3.0	
金								
23 月	振替休日(ふりかえきゅうじつ)							
ごてんばこめこの日								
24	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				653	821	
	ごてんばポークとさつまいもの揚げ煮	ぶたにく		たまねぎ・にんじん	あぶら・でんぷん・さつまいも さとう	14	13	
	コーンとたまごのスープ	ウインナー・たまご		たまねぎ・にんじん・とうもろこし・こまつな	あぶら・でんぷん	29	26	
	ミニ青りんごゼリー				あおりんごゼリー	1.9	2.4	
火								
25	食パン/マーマレードジャム				パン/マーマレードジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				656	765	
	チキンピーンズ	とりにく・だいすこ・こなチーズ		にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマト	あぶら・じゃがいも・ルウ・さとう	15	15	
	カップグラタン(かぼちゃ)	とうにゅう・おから・だいすこ		かぼちゃ・たまねぎ	じゃがいも・こめこ・みずあめ さとう・でんぷん	36	34	
	アーモンド入りサラダ			キャベツ・にんじん・とうもろこし	アーモンド・ドレッシング	2.3	2.6	
水								
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				595	751	
	さげの西京焼き	さげ・みそ			さとう	19	17	
	カリコリ漬け			キャベツ・にんじん・だいこん	ごま・さとう	24	21	
	関東煮	ぶたにく・さつまいも・ちくわ がんと・うすらたまご・こんぶ		だいこん・にんじん・こんにゃく	あぶら・さといも・さとう	2.7	3.2	
木								
27	背割りロールパン				パン			
	焼きそば	ぶたにく・あおりの		たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん	あぶら・ちゅうかめん	604	747	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				18	17	
	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・さとう・でんぷん	37	34	
	白ごまプリン				しろごまプリン	2.9	3.5	
金								
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				641	793	
	八宝菜	ぶたにく・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 もやし・たけのこ・きくらげ・さやえんどう	あぶら・でんぷん	15	14	
	キャベツとコーンの炒め物			とうもろこし・キャベツ・こまつな	ごまあぶら	31	27	
	ごま団子	いんげんまめ・あずき			さとう・みずあめ・あぶら・こめこ ごま・でんぷん	1.5	1.9	
月								

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