



# 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
<b>***「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***</b>						
3月	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月	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
5月	お米のタルト			おこめのタルト		
	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月	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			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			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
<b>十五夜(じゅうごや) こんだて</b>						
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			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月	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	<b>敬老 (けいろう) の日</b>							
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	<b>振替休日(ふりかえきゅうじつ)</b>							
<b>ごてんばこめこの日</b>								
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