



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		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	
こんだて								小学校	中学校
1	うどん					うどん		577	730
	こぎつねうどんのつゆ	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ		にんじん・しめじ・ねぶかねぎ		あぶら・でんぶん		17	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						31	28
	もやしのごま酢和え		もやし・こまつな・にんじん・とうもろこし		さとう・ごま・ごまあぶら		24	2.8	
火	ひとくち焼きいも	小中2に				あぶら・さつまいも・さとう			
2	食パン/クリームゴールド					パン/クリームゴールド		650	772
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	16
	ツナマヨオムレツ	たまご・まぐろ				マヨネーズ・さとう・でんぶん・あぶら		42	40
	チリコンカン	ぶたにく・あおえんどうまめ ひよこめ・きんときまめ	たまねぎ・セロリー		あぶら・さとう		2.7	3.2	
水	野菜スープ	とりにく	にんじん・キャベツ・さやいんげん		あぶら・じゃがいも				
3	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		626	824
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	15
	チンジャオロースー	ぶたにく	にんにく・たまねぎ・だけのこ・あおピーマン あかピーマン		あぶら・さとう・でんぶん・ごまあぶら		34	30	
	鮭メンチ	さけ	たまねぎ・キャベツ		あぶら・パンこ・こむぎこ・でんぶん マヨネーズ・さとう		2.1	2.9	
木	ねぎ塩春雨スープ	なると・とうふ	にんじん・ねぶかねぎ		はるさめ・ごまあぶら				
4	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		615	771
	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 /スライスチーズ	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		15	14	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					29	25	
	海藻サラダ	わかめ・くきわかめ・こんぶ とさかのり・まふのり	キャベツ・にんじん・もやし		ドレッシング		24	2.7	
金	いもけんぴ入り小魚	いわし			あぶら・さつまいも・さとう・みずあめ				
7	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		593	764
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						14	13
	豚キムチ	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・はくさい・りんご・にら にんにく・しょうが		あぶら・さとう・ごまあぶら		29	26	
	いかチヂミ	いか	キャベツ・にら		こむぎこ・こめこ・でんぶん・あぶら さとう		2.1	2.7	
月	中華風コーンスープ	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				
8	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		657	819
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						15	14
	すき焼き風煮	ぶたにく・とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・はくさい・こんにゃく ねぶかねぎ		あぶら・さとう		33	29	
	かぼちゃチーズフライ	チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ		あぶら・パンこ・さとう・マーガリン こむぎこ・こめこ・でんぶん		2.2	2.6	
火	キャベツとコーンの和え物	小中2に	キャベツ・とうもろこし		あぶら・さとう				
🍎🍇🍓🍌🍌🍌									

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 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			562	728
	とりそぼろ入り厚焼き玉子	たまご・とり		さとう・あぶら・でんぷん	15	14
	野菜のごま和え		こまつな・にんじん・キャベツ	さとう・ごま	28	25
	芋煮	ぶた	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	1.8	2.1
18 金	ロールパン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			646	782
	秋野菜のシチュー	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・しめじ・はくさい・グリーンピース	あぶら・さつまいも・バター・こむぎこ	16	16
	枝豆フリッター	おきあみ	えだまめ	あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう こめこ	43	40
	かつおツナとキャベツのソテー	かつおあぶらづけ	キャベツ・あかピーマン・あおピーマン・とうもろこし		2.1	2.6
*** ふ じ の く に 地 産 地 消(ちさんちしょう)週 間(19日～23日) ***						
21 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			589	740
	五目中華煮	ぶたにく・なると・うすらたまご	しょうが・たまねぎ・にんじん・しいたけ・たけのこ はくさい・さやえんどう	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	17	16
	えびしゅうまい	えび・たら	たまねぎ	あぶら・パンこ・でんぷん・さとう みずあめ・こむぎこ	30	26
	ナムル		もやし・にんじん・とうもろこし	ごまあぶら・ラー油	2.2	2.2
ご て ん ば こ め こ の 日						
22 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			632	787
	秋のみかく蒸し	とりにく	にんじん・えのき・はねぎ	もちごめ・さつまいも・さとう でんぷん	15	14
	おかかたくあん	かつおぶし	だいこん	ごまあぶら・さとう	25	22
	白菜のみそ汁	あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ	はくさい		2.4	2.8
23 水	抹茶クリーム大福			まっちゃんクリームだいふく		
	食パン/メープルジャム			パン/メープルジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				822
	手作りマカロニグラタン	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム チーズ	たまねぎ・グリーンピース・マッシュルーム・パセリ	オリーブ油・マカロニ・ルウ・パンこ		16
	レタスと卵のふわふわスープ	ウィンナー・たまご	にんじん・たまねぎ・レタス	あぶら・でんぷん		33
24 木	りんごゼリー			りんごゼリー		2.9
	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			590	760
	さばの生姜焼き	さば	しょうが		17	16
	彩り和風ソテー	ハム・かつおぶし	キャベツ・きピーマン・こまつな	あぶら	36	32
25 金	ピリ辛みそ汁	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	あぶら・さといも	1.9	2.4
	きなこ揚げパン	きなこ		あぶら・パン・マーガリン・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			622	723
	肉団子のトマト煮	にく・だんご・ベーコン・こなチーズ	にんにく・たまねぎ・セロリー・にんじん・はくさい トマト・パセリ	あぶら・じゃがいも	14	14
	キャベツのサラダ		キャベツ・とうもろこし	あぶら・さとう	42	42
28 月	ヨーグルト	ヨーグルト		さとう	1.9	2.4
	給 食 な し					
29 火	中華めん			ちゅうかめん		
	塩ラーメンスープ	ぶたにく・なると・うすらたまご	にんじん・はくさい・ねぶかねぎ	あぶら・ねぎあぶら・でんぷん	606	748
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18
	ししゃもフライ	ししゃも		あぶら・パンこ・こむぎこ・ライムぎこ	34	32
	こんにゃくサラダ	わかめ	にんじん・キャベツ・もやし・こんにゃく	ドレッシング	2.8	3.2
「たべっぴの本の世界へようこそ」 おおけのアッチとドラキュラスーぷより ドラキュラスーぷ/ハロウィン献立						
30 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			618	772
	かぼちゃ型ハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・かぼちゃ・トマト・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん・ごま	16	16
	ジャーマンポテト	ベーコン	にんにく・たまねぎ・パセリ	じゃがいも・あぶら	32	31
	ドラキュラスーぷ	ぶたにく	にんにく・にんじん・たまねぎ・セロリー・かぶ トマト・あかピーマン	オリーブ油・さとう	2.9	3.4
31 木	ハロウィンパバロア			ハロウィンパバロア		
	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			585	746
	煮込みおでん	ぶたにく・さつまあげ・あげボール ちくわ・うすらたまご	だいこん・にんじん・こんにゃく	あぶら・さといも	17	16
	肉みそ	とりにく・みそ	しょうが・はねぎ	あぶら・さとう	25	22
29 月	野菜のひじき和え	ひじき	こまつな・にんじん・キャベツ・しそのみ	さとう・みずあめ・あぶら	2.5	2.9
	りんご		りんご			
※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。						
				19日 ごてんば 食育の日		
基 準 量		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しぼう(g) 食塩(g)		650 13~20 20~30 2.0	830 13~20 20~30 2.5	