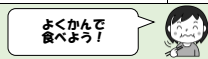


日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとなる食べ物		おもに体の調子を整える もとなる食べ物		おもにエネルギーの もとなる食べ物		栄養価		
		小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	
1 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						610		
	チキごぼう	とりにく		ごぼう・えだまめ		あぶら・でんぷん・さとう		16		
	パリパリ漬け かきたまスープ	たまご・とうふ		キャベツ・にんじん・きゅうり にんじん・たまねぎ・こまつな		ごま・さとう でんぷん		31 1.7		
2 火	ごてんばコシヒカリごはん					こめ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						570	756	
	さばのみそ煮	さば・みそ				さとう・でんぷん		18	17	
	もやしの塩だれ和え けんちん風汁	とりにく・とうふ		もやし・にんじん・チンゲンサイ・とうもろこし にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぶかねぎ		ごま・ごまあぶら あぶら・さといも・ごまあぶら		31 1.9	28 2.3	
3 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						602	751	
	サーモンフライ/タルタルソース	カラフトマス		しょうが		あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう パンこ タルタルソース(ノンエッグ)		16	16	
	カラフルソテー ポテトスープ	ウインナー		えだまめ・とうもろこし・あかピーマン たまねぎ・にんじん・えのき・パセリ		バター じゃがいも		38 2.1	36 2.8	

*** 歯(は)と口(く)の健康週間(けんこうしゅうかん) [4日~10日] ***
 このマークがついた太字メニューが「カミカミメニュー」です



4 木	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	カミカミ丼の具	ぶたにく・かまぼこ・くわわかめ		しょうが・たまねぎ・にんじん・こんにゃく		あぶら・さとう		595	755
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						18	16
	すいとん汁 カレー小魚	とりにく・あぶらあげ かたくちいわし		にんじん・だいこん・キャベツ・ねぶかねぎ		あぶら・さといも・すいとん みずあめ・さとう		24 2.2	20 2.5
5 金	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						653	783
	ミートボール	とりにく・ぶたにく		たまねぎ・しょうが・にんにく		パンこ・でんぷん・さとう・あぶら		16	15
	ごぼうサラダ 麦入りトマトスープ	とりにく		ごぼう・にんじん・キャベツ・きゅうり にんにく・たまねぎ・セロリー・にんじん・トマト パセリ		さとう・ドレッシング・ごま マヨネーズ(ノンエッグ) あぶら・じゃがいも・おおむぎ・さとう		33 2.6	31 3.5
8 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						612	805
	豚キムチ	ぶたにく		たまねぎ・にんじん・はくさい・にら・りんご・にんにく しょうが		あぶら・さとう・ごまあぶら		13	12
	春巻き チンゲン菜のスープ	ぶたにく とりにく・なると		にんじん・たまねぎ・キャベツ・しょうが・しいたけ たまねぎ・えのき・たけのこ・チンゲンサイ		あぶら・こむぎこ・はるさめ・でんぷん さとう・こめ あぶら		35 2.0	32 2.3
9 火	ソフトめん					ソフトめん			
	カレーソース	ぶたにく・ひきわりだいず・こなチーズ		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・グリーンピース		あぶら・ルウ		661	795
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						17	16
	アメリカンドッグ 薫わかめのサラダ	ぶたにく・とりにく くわわかめ				あぶら・こむぎこ・さとう・でんぷん とうもろこし とうもろこし・キャベツ		36 3.1	34 3.7

給食なし



11 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						599	747
	あじのスタミナだれかけ	あじ		たまねぎ・にんにく		あぶら・さとう		17	16
	五目きんぴら なめこのみぞれ汁	ぶたにく とうふ		ごぼう・にんじん・こんにゃく・あかピーマン にんじん・だいこん・なめこ・こまつな		ごまあぶら・さとう		21 2.2	18 2.7
ほうじ茶クリーム大福					ほうじちゃクリームだいふく				

サッカーワールドカップ応援献立(おうえんこんだて)

12 金	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	ひじきごはんの具	とりにく・ひじき		あかピーマン・とうもろこし・えだまめ		あぶら・さとう		572	725
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						15	14
	ポテトコロッケ			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		27	24
	みそ汁 トリプルゼリー	あぶらあげ・とうふ・みそ		にんじん・たまねぎ・キャベツ・ねぶかねぎ		トリプルゼリー		1.8	2.0

☆☆☆ふるさと給食(きゅうしょく)週間(しゅうかん) [15日~19日] ☆☆☆


15 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	手作り水かけ菜ふりかけ	ちりめんじゃこ		みずかけな・ゆかり		ごま・さとう		564	727
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	15
	県産厚焼き玉子 肉団子入り具だくさん汁	たまご とりにく・あぶらあげ		にんじん・だいこん・こんにゃく・キャベツ・ねぶかねぎ たまねぎ		さとう・あぶら・でんぷん さといも・パンこ・さとう・でんぷん		34 1.9	30 2.2

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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	
16 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						642	814	
	ヤンニョムポーク	ぶたにく		にんにく		あぶら・でんぷん・こむぎこ・さとう みずあめ		17	16	
	ナムル	わかめ		もやし・にんじん・とうもろこし		ドレッシング		31	28	
	ワンタンスープ	とりにく・ぶたにく・みそ		しょうが・たまねぎ・にんじん・はくさい・たけのこ ねぶかねぎ・しょうが		あぶら・ごまあぶら・こむぎこ・でんぷん さとう		1.9	2.2	
17 水	食パン/県産みかんジャム					パン/みかんジャム				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						632	751	
	タンドリーチキン	とりにく・ヨーグルト		にんにく・しょうが				17	17	
	茶ふきいも			りよくちや		じゃがいも		37	35	
	トマトとレタスの卵スープ	ベーコン・たまご		にんにく・たまねぎ・セロリー・にんじん・トマト レタス		あぶら・でんぷん		2.4	2.7	
18 木	ごてんばこめこのムース					こめこのムース				
	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						624	801	
	揚げさばのわさびソースかけ	さば		わさびのくき		あぶら・でんぷん・さとう		16	16	
	チンゲン菜とコーンの和え物			キャベツ・チンゲンサイ・とうもろこし		さとう・あぶら		33	30	
ゴテンバポークの豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ		たまねぎ・にんじん・ごぼう・もやし・ねぶかねぎ				2.0	2.6		

*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(しゅうかん) [19日~23日] ***


19 金	マーガリン入りねじりパン					パン・マーガリン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						599	766
	御殿場ハムと野菜のパンネ	ハム		にんにく・キャベツ・あかピーマン・きピーマン		マカロニ・オリーブゆ		15	14
	ビーンズポタージュ	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム しろういげんまめ・しろはなまめ だっしゅんにゅう		にんじん・たまねぎ・パセリ		あぶら・じゃがいも・ルウ		31	30
	三色ゼリーあえ					ダイスゼリー(みかん・いちご・りんご)		1.8	2.3

ごてんばこめこの日

22 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	かつおツナそば	かつお・たまご		しょうが・にんじん・えだまめ		さとう・でんぷん・あぶら		626	813
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						18	17
	海老芋コロッケ	とりにく		たまねぎ		あぶら・えびいも・じゃがいも・さとう パンこ・こむぎこ・でんぷん		31	27
	青のりボールのすまし汁	たら・ひとえくさ・とうふ		にんじん・たまねぎ・えのき・こまつな		でんぷん・さとう・あぶら		1.8	2.4

23 火	中華めん					ちゅうかめん			
	ちゃんぽんスープ	ぶたにく・なると		しょうが・にんじん・たまねぎ・もやし・たけのこ きくらげ・とうもろこし・キャベツ		あぶら・でんぷん		601	723
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						19	18
	ししゃも唐揚げ	ししゃも・あおき				あぶら・パンこ・こむぎこ・でんぷん		32	29
	ぎゅうりの南蛮和え			きゅうり・にんじん		ごま・さとう・ごまあぶら		3.2	3.5

24 水	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						570	734
	つくね焼き	とりにく・かつおぶし		キャベツ・しょうが		でんぷん・さとう		15	14
	薫わかめのきんぴら	ぶたにく・きわかめ		にんじん・ごぼう・こんにやく		ごまあぶら・さとう		29	26
	みそ汁	あぶらあげ・みそ		にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ		じゃがいも		2.8	3.5

25 木	ごてんばコシヒカリごはん					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		659	822
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						14	13
	プレーンオムレツ	たまご				あぶら・でんぷん		36	32
	野菜サラダ			キャベツ・にんじん・きピーマン・きゅうり		あぶら・さとう		2.5	2.9

26 金	丸型スライスパン					パン			
	ポークメンチカツ	ぶたにく		たまねぎ・にんにく		あぶら・パンこ・さとう・みずあめ こむぎこ・でんぷん・こめこ		596	757
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						17	17
	野菜ソテー	ベーコン		キャベツ・とうもろこし・さやいんげん		オリーブゆ		36	34
	ツナチャウダー	まぐろ・ぎゅうにゅう・なまクリーム		にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ほうれんそう		ルウ		2.1	2.9
りんごとカルピスのゼリー					りんごとカルピスのゼリー				

29 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						569	739
	さばのしょうが焼き	さば		しょうが				16	15
	ピリカラ炒め	さつまあげ		キャベツ・にんじん・さやいんげん		ごまあぶら・さとう		34	31
	かぼちやのみそ汁	あぶらあげ・とうふ・みそ		にんじん・たまねぎ・えのき・かぼちや・ねぶかねぎ				2.1	2.5

高根小4年生が考(かん)えた献立(こんだて)
(野菜もりもりわくわくスペシャルメニュー)

30 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						567	728
	チンジャオロースー	ぶたにく		にんにく・たまねぎ・たけのこ・あかピーマン あかピーマン		あぶら・さとう・ごまあぶら		19	17
	もやしときゅうりのごま酢和え			もやし・きゅうり		さとう・ごま		28	24
	野菜たっぷりポトフ	とりにく・ウィンナー		にんじん・だいこん・トマト・キャベツ		あぶら・じゃがいも		2.0	2.6

※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、高根小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(g) 食塩(g)	650 13~20 2.0	830 13~20 2.5
-----	----------------------------------	---------------------	---------------------