



# 令和8年度 9月分 学校給食予定献立表



☆今月は、授業と関連した給食を提供しています。中学1年社会【アジア】、小学5年社会【静岡県産の魚】

御殿場市立高根学校給食センター 0550-82-6182

| 日<br>曜日        | こんだて            | おもに体をつくる                                 |                               | おもに体の調子を整える                                    |       | おもにエネルギーの                       |     | 栄養価 |     |
|----------------|-----------------|------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------|-------|---------------------------------|-----|-----|-----|
|                |                 | もとなる食べ物                                  |                               | もとなる食べ物                                        |       | もとなる食べ物                         |     | 小学校 | 中学校 |
| 1<br>火         | うどん             |                                          |                               |                                                |       | うどん                             |     |     |     |
|                | けんちんうどん汁        | とりにく・あぶらあげ・とうふ                           |                               | にんじん・だいこん・ごぼう・しいたけ・ねぶかねぎ                       |       | あぶら・さといも・ごまあぶら                  | 604 | 718 |     |
|                | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう                                   |                               |                                                |       |                                 | 15  | 15  |     |
|                | 野菜のひじき和え        | ひじき                                      |                               | にんじん・キャベツ・とうもろこし・しそのみ                          |       | さとう・みずあめ・あぶら                    | 31  | 28  |     |
|                | きんとんパイ          | たまご                                      |                               |                                                |       | あぶら・さつまいも・さとう<br>マーガリン・こむぎこ     | 2.6 | 3.2 |     |
| 2              | 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                                   |                               |                                                |       |                                 | 637 | 764 |     |
|                | ミートボールのケチャップがらめ | ぶたにく・とりにく                                |                               | たまねぎ・しょうが・にんにく                                 |       | さとう・パンこ・でんぶん・あぶら                | 18  | 17  |     |
|                | パンネ・ペペロンチーノ     | ベーコン                                     |                               | にんにく・キャベツ・こまつな・あかピーマン                          |       | オリーブゆ・マカロニ                      | 31  | 29  |     |
|                | ビーンズポタージュ       | ぶたにく・ぎゅうにゅう<br>なまクリーム<br>しろいんげんまめ・しろはなまめ |                               | にんじん・たまねぎ・パセリ                                  |       | あぶら・じゃがいも・ルウ                    | 2.4 | 3.0 |     |
| 3<br>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                                   |                               |                                                |       |                                 | 603 | 799 |     |
|                | 鮭メンチ            | さけ・チーズ                                   |                               | たまねぎ                                           |       | あぶら・パンこ・こむぎこ・でんぶん<br>さとう        | 16  | 15  |     |
|                | 肉じゃが            | ぶたにく・さつまあげ                               |                               | たまねぎ・にんじん・こんにゃく・さやいんげん                         |       | あぶら・じゃがいも・さとう                   | 30  | 27  |     |
|                | なめこのみそ汁         | とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ                         |                               | にんじん・キャベツ・なめこ・こまつな                             |       |                                 | 2.3 | 3.0 |     |
| 4<br>金         | 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                                   |                               |                                                |       |                                 | 643 | 794 |     |
|                | マーボー大根          | ぶたにく・だいず・とうふ・みそ                          |                               | しょうが・にんにく・たまねぎ・たけのこ・にんじん<br>しいたけ・だいこん・ねぶかねぎ    |       | あぶら・さとう・でんぶん<br>ごまあぶら           | 16  | 15  |     |
|                | 焼きぎょうざ          | ぶたにく・とりにく・だいずこ                           |                               | キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが                              |       | でんぶん・さとう・こむぎこ・あぶら               | 28  | 25  |     |
|                | マンゴーゼリー         |                                          |                               |                                                |       | マンゴーゼリー                         | 2.0 | 2.3 |     |
| 「中1社会」より～タイ王国～ |                 |                                          |                               |                                                |       |                                 |     |     |     |
| 7<br>月         | ごてんばコシヒカリごはん    |                                          |                               |                                                |       | こめ                              |     |     |     |
|                | ガバオごはんの具        | とりにく                                     |                               | にんにく・たまねぎ・あおピーマン・あかピーマン<br>きピーマン・チンゲンサイ・パジル    |       | あぶら                             | 559 | 721 |     |
|                | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう                                   |                               |                                                |       |                                 | 17  | 16  |     |
|                | きびなごフライ         | きびなご                                     |                               |                                                |       | あぶら・パンこ・でんぶん                    | 24  | 21  |     |
|                | もち入りたまごスープ      | たまご                                      |                               | にんじん・だいこん・えのき・ねぶかねぎ                            |       | でんぶん・もち                         | 1.8 | 2.3 |     |
| 8<br>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                                   |                               |                                                |       |                                 | 595 | 788 |     |
|                | さばのみぞれ煮         | さば                                       |                               | だいこん                                           |       | さとう・でんぶん                        | 16  | 15  |     |
|                | れんこんのきんぴら       | ぶたにく                                     |                               | れんこん・にんじん・さやいんげん                               |       | ごまあぶら・さとう・ごま                    | 34  | 32  |     |
|                | 根っこ野菜のみそ汁       | とうふ・みそ                                   |                               | にんじん・だいこん・こんにゃく・ごぼう・こまつな                       |       |                                 | 1.9 | 2.3 |     |
| 9<br>水         | 食パン/いちごミックスジャム  |                                          |                               |                                                |       | パン/いちごミックスジャム                   |     |     |     |
|                | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう                                   |                               |                                                |       |                                 | 592 | 721 |     |
|                | かぼちゃオムレツ        | たまご                                      |                               | かぼちゃ                                           |       | さとう・でんぶん・あぶら                    | 20  | 19  |     |
|                | チリコンカン          | ぶたにく・あおえんどうまめ<br>ひよこまめ・あかいんげんまめ          |                               | たまねぎ・セロリー                                      |       | あぶら・さとう                         | 30  | 29  |     |
|                | 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・しめじ・ほうれんそう                           |       | じゃがいも・ルウ                        | 2.6 | 3.3 |     |
| 「中1社会」より～インド～  |                 |                                          |                               |                                                |       |                                 |     |     |     |
| 10<br>木        | ごてんばコシヒカリごはん    |                                          |                               |                                                |       | こめ                              |     |     |     |
|                | バターチキンカレー       | とりにく・だっしぶんにゅう<br>こなチーズ                   |                               | しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト<br>マッシュルーム・グリーンピース・りんご |       | バター・ルウ・あぶら                      | 607 | 766 |     |
|                | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう                                   |                               |                                                |       |                                 | 14  | 13  |     |
|                | コーンサラダ          |                                          |                               | キャベツ・とうもろこし                                    |       | ドレッシング                          | 25  | 23  |     |
|                | ライチゼリー          |                                          |                               |                                                |       | ライチゼリー                          | 2.1 | 2.5 |     |
| 「小5社会」より～カマス～  |                 |                                          |                               |                                                |       |                                 |     |     |     |
| 11<br>金        | ねじりパン           |                                          |                               |                                                |       | パン                              |     |     |     |
|                | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう                                   |                               |                                                |       |                                 | 583 | 721 |     |
|                | 県産カマスお茶フライ      | かます                                      |                               | りよくちや                                          |       | あぶら・こめこ                         | 16  | 16  |     |
|                | ラビオリのクリームソース    | ぶたにく・まぐろあぶらづけ<br>ぎゅうにゅう                  |                               | たまねぎ・パセリ                                       |       | こむぎこ・あぶら・パンこ・でんぶん<br>ルウ         | 34  | 31  |     |
|                | 野菜のコロコロスープ      |                                          |                               | たまねぎ・セロリー・にんじん・ねぶかねぎ                           |       | さつまいも                           | 2.5 | 3.2 |     |
| 14<br>月        | バナナスティックケーキ     |                                          |                               |                                                |       | バナナスティックケーキ                     |     |     |     |
|                | 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                                   |                               |                                                |       |                                 | 627 | 796 |     |
|                | ヤンニョムチキン        | とりにく                                     |                               | にんにく                                           |       | あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう<br>じゃがいも・みずあめ | 15  | 15  |     |
|                | 切り干し大根のナムル      | こんぶ                                      |                               | もやし・だいこん・にんじん・とうもろこし                           |       | ドレッシング                          | 31  | 27  |     |
| 中華スープ          | とうふ             |                                          | たまねぎ・にんじん・たけのこ・きくらげ<br>チンゲンサイ |                                                | ごまあぶら | 2.1                             | 2.5 |     |     |

| 日曜日                                         | こんだて             | おもに体をつくる<br>もとなる食べ物                                                               |                        | おもに体の調子を整える<br>もとなる食べ物                      |                                                                                       | おもにエネルギーの<br>もとなる食べ物            |  | 栄養価 |     |
|---------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--|-----|-----|
|                                             |                  |                                                                                   |                        |                                             |                                                                                       |                                 |  | 小学校 | 中学校 |
| 「中1社会」より～韓国～                                |                  |                                                                                   |                        |                                             |                                                                                       |                                 |  |     |     |
| 15<br>火                                     | 中華めん             |                                                                                   |                        |                                             |                                                                                       | ちゅうかめん                          |  | 594 | 736 |
|                                             | 塩ラーメンスープ         |  | ぶたにく・にぶた・なると・うすらたまご    | しょうが・にんにく・にんじん・はくさい<br>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                 |                                             |                                                                                       |                                 |  | 32  | 29  |
|                                             | いか千切り            |                                                                                   | いか                     | キャベツ・にら                                     |                                                                                       | こむぎこ・こめこ・さとう・でんぶん<br>あぶら        |  | 2.8 | 3.5 |
|                                             | キャベツの塩だれ和え       |                                                                                   |                        | きピーマン・キャベツ・きゅうり                             |                                                                                       | ごま・ごまあぶら                        |  |     |     |
| 「小5社会」より～かつお～                               |                  |                                                                                   |                        |                                             |                                                                                       |                                 |  |     |     |
| 16<br>水                                     | ごてんばコシヒカリごはん     |                                                                                   |                        |                                             |                                                                                       | こめ                              |  | 614 | 769 |
|                                             | ぎゅうにゅう           |                                                                                   | ぎゅうにゅう                 |                                             |                                                                                       |                                 |  | 16  | 15  |
|                                             | いわしのかば焼き         |                                                                                   | いわし                    |                                             |                                                                                       | あぶら・でんぶん・さとう・みずあめ               |  | 33  | 30  |
|                                             | ゴーヤチャンプルー/県産かつお節 |                                                                                   | ぶたにく・たまご・とうふ/かつおぶし     | ゴーヤ・にんじん・もやし                                |                                                                                       | あぶら                             |  | 2.3 | 2.7 |
|                                             | みそ汁              |                                                                                   | あぶらあげ・みそ               | たまねぎ・えのき・はくさい・ねぶかねぎ                         |                                                                                       |                                 |  |     |     |
| 17<br>木                                     | ごてんばコシヒカリごはん     |                                                                                   |                        |                                             |                                                                                       | こめ                              |  | 576 |     |
|                                             | そばろの具            |                                                                                   | ぶたにく・だいず               | しょうが・たまねぎ・にんじん・しいたけ・たけのこ<br>えだまめ            |                                                                                       | あぶら・さとう                         |  | 17  |     |
|                                             | ぎゅうにゅう           |                                                                                   | ぎゅうにゅう                 |                                             |                                                                                       |                                 |  | 27  |     |
|                                             | カリコリ漬け           |                                                                                   |                        | キャベツ・きゅうり・だいこん                              |                                                                                       | ごま・さとう                          |  | 1.7 |     |
|                                             | 秋の味覚汁            |                                                                                   | とりにく・とうふ               | にんじん・しめじ・こんにゃく・ねぶかねぎ                        |                                                                                       | あぶら・さといも・さつまいも                  |  |     |     |
| 18<br>金                                     | ミニ豆乳プリン          |                                                                                   |                        |                                             |                                                                                       | とうにゅうプリン                        |  |     |     |
|                                             | 背割りロールパン         |                                                                                   |                        |                                             |                                                                                       | パン                              |  | 615 | 761 |
|                                             | 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                      |  | 17  | 17  |
|                                             | ぎゅうにゅう           |                                                                                   | ぎゅうにゅう                 |                                             |                                                                                       |                                 |  | 32  | 30  |
|                                             | 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<br>ねぶかねぎ                |                                                                                       | あぶら・ごまあぶら・こむぎこ<br>でんぶん・さとう・コーンゆ |  | 2.8 | 3.6 |
|                                             | 冷凍みかん            |                                                                                   | みかん                    |                                             |                                                                                       |                                 |  |     |     |
| *** ふじのくに産地消(ちさんちしょう)週間(19日～23日) ***        |                  |                                                                                   |                        |                                             |                                                                                       |                                 |  |     |     |
| 21<br>月                                     | 敬老(けいろう)の日       |                                                                                   |                        |                                             |                                                                                       |                                 |  |     |     |
| 22<br>火                                     | 休日(きゅうじつ)        |                                                                                   |                        |                                             |                                                                                       |                                 |  |     |     |
| 23<br>水                                     | 秋分(しゅうぶん)の日      |                                                                                   |                        |                                             |                                                                                       |                                 |  |     |     |
| ごてんばこめこの日                                   |                  |                                                                                   |                        |                                             |                                                                                       |                                 |  |     |     |
| 「小5社会」より～黒はんぺん(さば・いわし)～                     |                  |                                                                                   |                        |                                             |                                                                                       |                                 |  |     |     |
| 24<br>木                                     | ごてんばコシヒカリごはん     |                                                                                   |                        |                                             |                                                                                       | こめ                              |  | 632 | 841 |
|                                             | 手作り小松菜ふりかけ       |                                                                                   | ちりめんじゃこ・かつおぶし          | こまつな                                        |  | ごまあぶら・ごま・さとう                    |  | 20  | 18  |
|                                             | ぎゅうにゅう           |                                                                                   | ぎゅうにゅう                 |                                             |                                                                                       |                                 |  | 29  | 26  |
|                                             | 黒はんぺんフライ         |                                                                                   | さば・いわし                 |                                             |                                                                                       | あぶら・パンこ・こむぎこ・でんぶん               |  | 2.1 | 2.6 |
|                                             | 親子煮              |                                                                                   | とりにく・なると・こうやどうふ<br>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                   |  |     |     |
| 十五夜(じゅうご) こんだて                              |                  |                                                                                   |                        |                                             |                                                                                       |                                 |  |     |     |
| 25<br>金                                     | りんごチップ入りロールパン    |                                                                                   |                        | りんご                                         |                                                                                       | パン                              |  | 578 | 754 |
|                                             | ぎゅうにゅう           |                                                                                   | ぎゅうにゅう                 |                                             |                                                                                       |                                 |  | 19  | 18  |
|                                             | ハンバーグ(ステーキソース)   |                                                                                   | とりにく・ぶたにく              | たまねぎ・トマト・しょうが・にんにく                          |                                                                                       | あぶら・さとう・でんぶん                    |  | 34  | 32  |
|                                             | 野菜ソテー            |                                                                                   | まぐろあぶらづけ               | こまつな・にんじん・キャベツ                              |                                                                                       |                                 |  | 2.3 | 3.1 |
|                                             | さつまいもポタージュ       |                                                                                   | とりにく・ぎゅうにゅう<br>なまクリーム  | たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ                           |                                                                                       | あぶら・さつまいも・ルウ                    |  |     |     |
| 28<br>月                                     | ごてんばコシヒカリごはん     |                                                                                   |                        |                                             |                                                                                       | こめ                              |  | 608 | 779 |
|                                             | ぎゅうにゅう           |                                                                                   | ぎゅうにゅう                 |                                             |                                                                                       |                                 |  | 15  | 14  |
|                                             | 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                         |  | 25  | 21  |
|                                             | 春雨スープ            |                                                                                   | とりにく                   | たまねぎ・にんじん・たけのこ・チンゲンサイ                       |                                                                                       | あぶら・はるさめ                        |  | 1.9 | 2.1 |
|                                             | 手作りりんごヨーグルト蒸しパン  |                                                                                   | ヨーグルト・ぎゅうにゅう           | りんご                                         |                                                                                       | ホットケーキミックス・さとう・あぶら              |  |     |     |
| 「たべっぴのの本の世界へようこそ」こまつさんのスパゲティより スパゲティ・コン・トンノ |                  |                                                                                   |                        |                                             |                                                                                       |                                 |  |     |     |
| 29<br>火                                     | ソフトめん            |                                                                                   |                        |                                             |                                                                                       | ソフトめん                           |  | 646 | 808 |
|                                             | スパゲティ・コン・トンノ     |                                                                                   | まぐろ・こなチーズ              | しょうが・にんにく・セロリー・たまねぎ・にんじん<br>マッシュルーム・トマト・パセリ |                                                                                       | あぶら・ルウ                          |  | 17  | 17  |
|                                             | ぎゅうにゅう           |                                                                                   | ぎゅうにゅう                 |                                             |                                                                                       |                                 |  | 29  | 26  |
|                                             | 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<br>こめこ・こむぎこ   |  | 3.1 | 3.8 |
|                                             | わかめサラダ           |                                                                                   | わかめ                    | きゅうり・キャベツ・とうもろこし                            |                                                                                       | ドレッシング                          |  |     |     |
| 30<br>水                                     | 食パン/メープルジャム      |                                                                                   |                        |                                             |                                                                                       | パン/メープルジャム                      |  | 662 | 798 |
|                                             | ぎゅうにゅう           |                                                                                   | ぎゅうにゅう                 |                                             |                                                                                       |                                 |  | 17  | 17  |
|                                             | とり肉のマスタード焼き      |                                                                                   | とりにく                   |                                             |                                                                                       | マヨネーズ(ノンエッグ)                    |  | 39  | 37  |
|                                             | ポトフ              |                                                                                   | ウィンナー・うすらたまご           | にんじん・たまねぎ・キャベツ                              |                                                                                       | じゃがいも                           |  | 2.6 | 3.1 |
|                                             | ぶどうゼリーあえ         |                                                                                   |                        | パイナップル                                      |                                                                                       | カットゼリー(ぶどう・マスカット)               |  |     |     |

※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(%)    | 脂質(%) |       |       |
|       | 13～20       | 20～30 | 13～20 | 20～30 |
|       | 食塩(g)       |       | 2.0   | 2.5   |