



令和8年度 10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（アフリカ・ヨーロッパ）、小学1年国語（りっちゃんのサラダ）、小学2年生活（さつまいもを使った料理）、小学5年国語（和菓子）

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		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	ごはん					こめ		754 17 29 2.8	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	さけのちゃんちゃん焼き	さけ・みそ		キャベツ・たまねぎ・にんじん・とうもろこし		あぶら・さとう・バター			
	即席漬			もやし・きゅうり・だいこん		さとう・ごま			
	ちゃんこ汁	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ		にんじん・だいこん・はくさい		あぶら			
「小5国語」より～和菓子～									
2	ごはん					こめ		659 14 29 1.9	820 14 26 2.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	厚焼き玉子	たまご				さとう・あぶら・でんぶん			
	おひたし	かつおぶし		もやし・チンゲンサイ・にんじん		さとう			
	豚汁	ぶたにく・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			
金	どら焼き(カスタードクリーム)					どら焼き(カスタードクリーム)			
「小2生活」より～さつまいもを使った料理①～									
5	ごはん					こめ		611 15 30 2.3	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	酢鰯	とりにく		たまねぎ・にんじん・たけのこ・あおピーマン		あぶら・でんぶん・さつまいも・さとう			
	たくあん炒め			だいこん・きくらげ		ごまあぶら・さとう・ごま			
	かきたまスープ	たまご		にんじん・たまねぎ・にら		でんぶん			
目の愛護(あいご)デー									
6	ごはん					こめ		589 15 30 1.7	734 14 26 2.1
	スタミナ丼の具	ぶたにく・みそ		にんにく・しょうが・たまねぎ・あかピーマン		ごまあぶら・さとう・ごま			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	わかめスープ	なると・とうふ・わかめ		にんじん・たけのこ・ねぶかねぎ		ごまあぶら			
	ブルーベリークレープ					ブルーベリークレープ			
7	食パン					パン		621 18 33 2.7	754 18 31 3.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	いかのマリネ	いか		たまねぎ・パセリ・レモン		あぶら・でんぶん・さとう			
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン		とうもろこし・キャベツ・ほうれんそう		あぶら			
	きのこスープ	ぎゅうにゅう・なまクリーム		にんじん・たまねぎ・しめじ・えのき・パセリ		さつまいも・ルウ			
8	ごはん					こめ		640 14 33 2.5	811 13 29 2.8
	ハッシュドボーク	ぶたにく		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・りんご		あぶら・じゃがいも・ルウ・さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	まめサラダ	だいず		えだまめ・とうもろこし・キャベツ		ドレッシング マヨネーズ(ノンエッグ)			
	ペビーチーズ	チーズ							
「中1社会」より～エチオピア～									
9	ねじりパン					パン		581 19 32 2.6	720 18 30 3.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	フィレオチキン	とりにく				あぶら・でんぶん・こむぎこ・パンこ			
	ツナと野菜のペンネ	まぐろあぶらづけ		にんにく・たまねぎ・キャベツ・あかピーマン		マカロニ			
	クックル(ターメリックスープ)	とりにく		たまねぎ・にんじん・パセリ		あぶら・じゃがいも・バター			
金	コーヒー牛乳プリン					コーヒーぎゅうにゅうプリン			
スポーツの日									
「小2生活」より～さつまいもを使った料理②～									
13	うどん					うどん		597 16 30 2.7	738 16 27 3.3
	カレー南蛮汁	とりにく・あぶらあげ		たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ		あぶら・ルウ・でんぶん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	大豆とさつまいものかりかり	だいず				あぶら・でんぶん・さつまいも			
	キャベツのゆかり和え			キャベツ・にんじん・しそ		さとう			
14	ごはん					こめ		616 15 27 1.8	771 14 24 2.3
	ルーローファンの具	ぶたにく・あつあげ		しょうが・たけのこ・ねぶかねぎ		あぶら・さとう・ごまあぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	肉まん	ぶたにく・みそ		たまねぎ・キャベツ・しょうが		こむぎこ・さとう・でんぶん・あぶら			
	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・ごまつな		でんぶん			
15	ごはん					こめ		569 17 28 2.2	726 15 25 2.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	あじフライ	あじ				あぶら・パンこ・でんぶん			
	にんじんシリシリ	チキンハム・たまご・かつおぶし		にんじん		ごまあぶら・でんぶん・さとう・あぶら			
	みそ汁	とうふ・みそ		たまねぎ・えのき・はくさい・ねぶかねぎ					
「中1社会」より～チュニジア～									
16	メロンパン					パン・メロンパンのきじ		664 13 36 2.5	822 13 34 3.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	チュニジア風トマトシチュー	ぶたにく・あかいんげんまめ		にんにく・セロリー・たまねぎ・にんじん・トマト		あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター			
	クスクスサラダ	なまクリーム		キャベツ・きゅうり・とうもろこし		クスクス(パスタ)・あぶら・さとう			
	金								

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	
*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***										
19月	ごはん								641 18 35 2.1	805 17 31 2.4
	ツナそば	まぐろあぶらづけ・たまご			しょうが・にんじん・だけのこ・グリーンピース		こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					さとう・あぶら			
	肉しゅうまい	ぶたにく			たまねぎ・しょうが		パンこ・でんぶん・さとう・こむぎこ みずあめ			
	白菜のみそ汁	あぶらあげ・みそ			にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぶかねぎ					
ごはん										
20火	ごはん								582 15 22 2.1	741 14 19 2.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					こめ			
	豚キムチ	ぶたにく			たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・はくさい りんご・キャベツ		あぶら・さとう・ごまあぶら			
	サムゲタン風スープ	とりにく			しょうが・にんにく・にんじん・だいこん・しいたけ ねぶかねぎ		あぶら・もちこめ			
	アロエとナタデココのフルーツあえ				アロエ・ナタデココ・みかん・おうとう		さとう			
ごはん										
21水	黒糖入り食パン						パン・こくとう		618 18 32 2.4	767 18 30 2.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	白身魚のレモンソースかけ	ホキ			レモン・パセリ		あぶら・でんぶん・さとう			
	イタリアンサラダ				キャベツ・あかピーマン・きピーマン		ドレッシング			
	具だくさんミネストローネ	ぶたにく・こなチーズ			にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ		あぶら・じゃがいも・マカロニ・さとう ルウ			
ごはん										
22木	ごはん								610 15 33 2.0	/
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	味噌カツ	ぶたにく・だいすこ・みそ					あぶら・さとう・パンこ・でんぶん			
	りっちゃんのサラダ	こんぶ・かつおぶし			キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし		あぶら・さとう			
	とり団子汁	あぶらあげ・とりにく			にんじん・だいこん・たまねぎ・はくさい・ねぶかねぎ		でんぶん・パンこ・さとう			
給食なし										
26月	ごはん								629 16 27 2.6	815 15 25 3.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					こめ			
	和風おろしハンバーグ	とりにく・ぶたにく			たまねぎ・だいこん		じゃがいも・さとう・でんぶん・あぶら			
	カラフルひじき炒め	ひじき			にんじん・こんにゃく・あかピーマン・とうもろこし えだまめ		あぶら・さとう			
	すいとん汁	とりにく・あぶらあげ			にんじん・だいこん・はくさい・ねぶかねぎ		あぶら・さといも・すいとん			
27火	中華めん						ちゅうかめん		612 18 29 2.7	752 17 27 3.3
	マーボラーメンスープ	ぶたにく・とうふ・みそ			にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・しいたけ だけのこ・ねぶかねぎ		あぶら・さとう・でんぶん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	カレーサモサ				さやいんげん・たまねぎ・にんじん		あぶら・じゃがいも・ごま・こむぎこ			
	もやしの塩だれ和え				もやし・こまつな・とうもろこし		ごまあぶら・ごま			
「たべっピーの本の世界へようこそ」おはけパーティより かぼちゃのスープ										
28水	食パン						パン		659 14 37 2.4	821 14 35 3.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	さけフライ	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			
	グリーンサラダ				キャベツ・えだまめ・きゅうり		あぶら・さとう			
	かぼちゃのスープ	ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム			たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・パセリ		あぶら・ルウ			
29木	透明ゼリー(梨ゼリー)						なしゼリー		580 17 36 1.8	753 16 32 2.2
	ごはん						こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	さばの柚庵焼き	さば			ゆず		さとう			
	野菜のごま和え				にんじん・はくさい・こまつな		さとう・ごま			
30金	ピリ辛みそ汁	ぶたにく・とうふ・みそ			にんじん・もやし・ねぶかねぎ		あぶら・さといも		594 13 27 1.9	754 12 24 2.2
	ハロウィンカラーゼリー						みかんゼリー・ぶどうゼリー			
	ごはん						こめ			
	かぼちゃカレー	ぶたにく・だっしふんにゅう			しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ りんご・グリーンピース		あぶら・ルウ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
ハロウィンこんだて										
ハロウィンこんだて	ごはん								650 13~20 20~30 2.0	830 13~20 20~30 2.5
	かぼちゃカレー	ぶたにく・だっしふんにゅう			しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ りんご・グリーンピース		あぶら・ルウ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	きのこ野菜のソテー	ベーコン			キャベツ・しめじ・とうもろこし		あぶら			
	ハロウィンカラーゼリー						みかんゼリー・ぶどうゼリー			
※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。										
19日 ごはん										
基準量										
エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)										