令和６年度　６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 もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養価 小学校	栄養価 中学校
3	ごてんぱコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			569	
	中華煮	ぶたにく・なると・いか・うずらたまご	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	16	
	たこ型たこ焼き	たこ	キャベツ・ねぎ・しょうが	こむぎこ・あぶら・さとう	25	
	フルーツのサイダーゼリーあえ		パイナップル・みかん	カットゼリー（サイダー）	1.5	
月						
	＊＊＊ 歯(は) と 口(くち) の 健 康 週 間(けんこうしゅうかん)（4日～10日）＊＊＊					
4	ごてんぱコシヒカリごはん			こめ		
	カミカミ丼の具	ぶたにく・かまぼこ・くきわかめ	しょうが・たまねぎ・にんじん・こんにゃく	あぶら・ごま・さとう	600	762
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17
	きびなごフライ（小中2ぴ）	きびなご		あぶら・パンこ・でんぷん	30	26
	みそけんちん汁	とりにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・しめじ・ごぼう・はくさい ねぶかねぎ	あぶら・ごまあぶら	2.4	2.9
火						
5	食パン/ブルーベリージャム			パン/ブルーベリージャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			610	737
	ポークビーンズ	ぶたにく・だいず・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・さとう・ルウ	19	19
	ささみカツ	とりにく		あぶら・じゃがいも・こめこ・でんぷん さとう	34	33
	もやしのソテー	ウインナー	にんにく・もやし・キャベツ・あおピーマン		2.4	3.0
水						
6	ごてんぱコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			624	
	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	18	
	なめこ入りにらたま汁	かまぼこ・たまご・とうふ	にんじん・たまねぎ・なめこ・にら	でんぷん	29	
	米粉のメープルマフィン			こめこのメープルマフィン	2.0	
木						
7	メロンパン			パン・メロンパンのきじ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			609	757
	プレーンオムレツのトマトソース	たまご	たまねぎ・マッシュルーム	あぶら・ルウ・さとう・でんぷん	16	15
	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	34	32
	キャベツのスープ	とりにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ・さやいんげん	あぶら	2.6	3.2
金						
10	ごてんぱコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			618	880
	豚キムチ（小1こ 中2こ）	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	13	12
	春巻き	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しょうが・しいたけ	あぶら・こむぎこ・はるさめ・でんぷん さとう・こめこ	35	34
	チンゲンサイのスープ	とりにく・なると	たまねぎ・たけのこ・えのき・チンゲンサイ	あぶら	2.1	2.6
月						
11	ソフトめん			ソフトめん		
	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・パセリ マッシュルーム・トマト	あぶら・ルウ	669	833
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	いかメンチ	いか		あぶら・でんぷん・こむぎこ・さとう パンこ	32	30
	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	2.5	3.0
火						
12 水	給　食　な　し					
13	ごてんぱコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			571	757
	さばのみそ煮	さば・みそ		さとう・でんぷん	17	16
	茎わかめのきんぴら	ぶたにく・くきわかめ	にんじん・こんにゃく	あぶら・さとう	31	29
	青のりボールのすまし汁	あおのりボール・とうふ	にんじん・えのき・こまつな		2.7	3.4
木						
14	ごてんぱコシヒカリごはん			こめ		
	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・ごまあぶら・さとう	569	773
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	14
	肉まん（小1こ 中2こ）	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・でんぷん・あぶら	27	24
	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	でんぷん	1.7	2.3
金						
	＊＊＊ ふ る さ と 給 食 週 間（17日～21日）＊＊＊					
17	ごてんぱコシヒカリごはん			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	601	755
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	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	31	27
	野菜のおかか炒め	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
月	ごてんぱこめこのムース			こめこのムース		

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養価 小学校	栄養価 中学校
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			591	755
	ヤンニョムチキン(韓国風唐揚げ)	とりにく	にんにく	あぶら・でんぷん・こむぎこ・さとう みずあめ	15	14
	もやしの塩だれ和え		もやし・キャベツ・にんじん	ごま・ごまあぶら	33	29
	わかめスープ	なると・とうふ・わかめ	にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ	ねぎあぶら	1.6	2.0
火						
	＊＊＊ ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日～23日) ＊＊＊					
19	食パン/いちごジャム			パン/いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			641	773
	とり肉のマスタード焼き	とりにく		マヨネーズ	16	15
	ミネストローネ	ベーコン・いんげんまめ	にんにく・にんじん・たまねぎ・セロリー・トマト パセリ	オリーブゆ・じゃがいも・おおむぎ	36	35
	フルーツのゼリーあえ		りんご・パイナップル・おうとう	カットゼリー（はちみつレモン）	2.3	2.8
水						
20	**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			607	782
	揚げさばのねぎみそがけ	さば・みそ	しょうが・ねぶかねぎ	あぶら・でんぷん・さとう	16	15
	煮びたし	あぶらあげ・かつおぶし	キャベツ・こまつな・にんじん		33	30
	リーフレタスのかきたま汁	とうふ・たまご	にんじん・たまねぎ・えのき・リーフレタス	でんぷん	2.0	2.5
木						
21	丸型横スライスパン			パン		
	焼き御殿場ハム	ハム			620	756
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18
	キャベツのソテー		キャベツ・とうもろこし・あかピーマン	オリーブゆ	36	33
	マカロニのカレークリーム煮	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリンピース	マカロニ・あぶら・じゃがいも・ルウ	2.4	3.2
金	県産みかんタルト			みかんタルト		
	ごてんばこめこの日					
24	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ		
	トマトポークカレー	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・トマト りんご・グリンピース	あぶら・じゃがいも・ルウ	632	800
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	14
	カリカリ大豆	だいず		あぶら・でんぷん	28	25
	冷凍パイン		パイナップル		1.8	2.2
月						
25	中華めん			ちゅうかめん		
	スーラータンスープ	ぶたにく・たまご	にんじん・たけのこ・えのき・ねぶかねぎ	あぶら・ラーゆ・でんぷん・ごまあぶら	598	743
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	いかチヂミ	いか	キャベツ・にら	こむぎこ・こめこ・でんぷん・あぶら さとう	33	31
	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	2.5	3.2
火						
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			573	733
	豚肉ともやしの梅肉炒め	ぶたにく	しょうが・もやし・あおピーマン・うめ	あぶら・ごまあぶら・でんぷん	17	16
	キャベツとコーンの和え物		キャベツ・にんじん・とうもろこし	あぶら・さとう	27	24
	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・こまつな	あぶら・すいとん	2.0	2.3
水						
27	**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	にんじん・きピーマン・えだまめ	あぶら・さとう	591	775
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	さばじゃがコロッケ	さば・みそ		あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ こむぎこ・でんぷん	28	25
	豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう・もやし・ねぶかねぎ	あぶら・さといも	2.1	2.6
木						
28	黒糖入りねじりパン			パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			606	742
	豆腐ハンバーグ	とうふ・とりにく・おから	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく	あぶら・でんぷん・さとう・ごま	17	17
	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	33	31
	うずら卵入り野菜スープ	うずらたまご	にんじん・たまねぎ・えのき・キャベツ・パセリ		2.5	3.3
金	カスタードプリン			カスタードプリン		

※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。**

毎月19日は ごてんば食育の日

基準量		小学校	中学校
	エネルギー(kcal)	650	830
	たんぱく質(%)	13～20	13～20
	しぼう(%)	20～30	20～30
	食塩(g)	2.0	2.5

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です！今月の給食には、よくかんで食べてもらうように「**かみかみメニュー**」をとりいれています。

かみかみマーク がついた**太字のメニュー**が、「**かみかみメニュー**」です。

よくかんで食べよう！