



令和6年度 6月分 学校給食予定献立表





		7 节刊0年12 (0月76 子饮和良了定则业农		25549 2	
3	こんだて	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	御殿場市立高根学校給食セン おもにエネルギーの	栄)—82- 養価
В		もとになる食べ物	もとになる食べ物	もとになる食べ物	小学校	ф
	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	
3	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(グネ゙)	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	م(زن))ه	パイナップル・みかん	カットゼリー(サイダー)	1.5	1
_	270 2007 12 23 8072	-	7117997010	(312)	1.0	\parallel
1	@ 020 x 30 9 @ aaxa 300 x @ 9 x 0		MA VB BB (4D 40D) .	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	ଇ ୧୬ ୪ ମମ -	<u>/</u>
	####**################################	*** 菌(t) と 口(くち) の	建康週間(けんこうしゅうかん) (4日~10日) ※	**		3
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	カミカミ丼の具(プラミ)	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	
4	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	
	きびなごフライ <	きびなご		あぶら・パンこ・でんぷん	30	
	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	あぶら・ごまあぶら	2.4	
			ねぶかねぎ	835-28835	- 2.7	
Ķ						
	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	-
5	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	
	ささみカツ	20E<		あぶら・じゃがいも・こめこ・でんぷん	34	
	もやしのソテー	ウィンナー	にんにく・もやし・キャベツ・あおピーマン	さとう	2.4	
L	3 (3 (3))	+ C 9+	12/012 (10/00) 4 (7/10) 18/002 (4/2		'	
ĸ		<u> </u>				1
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			624	
6	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	1
木	210 () 1 J	+				/
Υ	1-5:195:			100 100 100 100		γ_
	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	-
7	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	
	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	
	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	555	2.6	
金				#*************************************	1	
717	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			618	8
10	豚キムチ 425 425	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	W131-5 - CC 2 - CCW131-5	13	
	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	
		トルニノ・ちフト	たまねぎ・たけのこ・えのき・チンゲンサイ	あぶら	2.1	
	チンゲンサイのスープ	とりにく・なると	 			
日	チンゲンサイのスープ	こりにく・なると			-1	
月		こりにく・なると		17 hm 6		
月	ソフトめん		1.トラが、广ムにノ。た主わぎ、广ムいム。パヤロ	ソフトめん		
月_		ごりにく・なると ぶたにく・だいす・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	ソフトめん あぶら・ルウ	669	8
	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう		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	
	ソフトめん ミートソース	ぶたにく・だいす・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 あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう	-	
月 11	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう いかメンチ (***)	ぶたにく・だいす・こなチーズ きゅうにゅう	マッシュルーム・トマト	あぶら・ルウ	17	8
1	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう	ぶたにく・だいす・こなチーズ きゅうにゅう	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 きゅうり・キャベツ・とうもろこし	あぶら・ルウ あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう パンこ	17 32	
11	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう いかメンチ (nx) コーンサラダ	ぶたにく・だいす・こなチーズ ぎゅうにゅう いか	マッシュルーム・トマト きゅうり・キャベツ・とうもろこし	あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう パンこ ドレッシング	17 32 2.5	
1 火 2	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう いかメンチ (***)	ぶたにく・だいす・こなチーズ ぎゅうにゅう いか	マッシュルーム・トマト	あぶら・ルウ あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう パンこ	17 32 2.5	
八 2	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう いかメンチ (nx) コーンサラダ	ぶたにく・だいす・こなチーズ ぎゅうにゅう いか	マッシュルーム・トマト きゅうり・キャベツ・とうもろこし	あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう パンこ ドレッシング	17 32 2.5	
八 2	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう いかメンチ (**) コーンサラダ	ぶたにく・だいす・こなチーズ きゅうにゅう いか	マッシュルーム・トマト きゅうり・キャベツ・とうもろこし	あぶら・ルウ あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう バンこ ドレッシング	17 32 2.5	70
11 火 12 水	ソフトめん ミートソース きゅうにゅう いかメンチ (ぶたにく・だいす・こなチーズ ぎゅうにゅう いか ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	マッシュルーム・トマト きゅうり・キャベツ・とうもろこし	あぶら・ルウ あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう バンこ ドレッシング	17 32 2.5	76
11 火 12 水	ソフトめん ミートソース きゅうにゅう いかメンチ (***) コーンサラダ ごてんばコシヒカリごはん きゅうにゅう さばのみそ煮	ぶたにく・だいす・こなチーズ きゅうにゅう いか ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	マッシュルーム・トマト きゅうり・キャベツ・とうもろこし 給食なし	あぶら・ルウ あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう バンこ ドレッシング こめ さとう・でんぶん	17 32 2.5 \$\int\(\frac{1}{3} \)	766
11 火 12 水	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう いかメンチ コーンサラダ ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 茎わかめのきんびら	ぶたにく・だいす・こなチーズ きゅうにゅう いか ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	マッシュルーム・トマト きゅうり・キャベツ・とうもろこし 給食なし にんじん・こんにゃく	あぶら・ルウ あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう バンこ ドレッシング	17 32 2.5 2.5 571 17 31	70
1 火 2水 3	ソフトめん ミートソース きゅうにゅう いかメンチ (***) コーンサラダ ごてんばコシヒカリごはん きゅうにゅう さばのみそ煮	ぶたにく・だいす・こなチーズ きゅうにゅう いか ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	マッシュルーム・トマト きゅうり・キャベツ・とうもろこし 給食なし	あぶら・ルウ あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう バンこ ドレッシング こめ さとう・でんぶん	17 32 2.5 \$\int\(\frac{1}{3} \)	70
1 火 2水 3	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう いかメンチ コーンサラダ ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 茎わかめきんびら 青のりボールのすまし汁	ぶたにく・だいす・こなチーズ きゅうにゅう いか ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	マッシュルーム・トマト きゅうり・キャベツ・とうもろこし 給食なし にんじん・こんにゃく	あぶら・ルウ あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう バンこ ドレッシング こめ さとう・でんぶん	17 32 2.5 2.5 571 17 31	70
1	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう いかメンチ コーンサラダ ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 茎わかめのきんびら	ぶたにく・だいす・こなチーズ きゅうにゅう いか ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	マッシュルーム・トマト きゅうり・キャベツ・とうもろこし 給食なし にんじん・こんにゃく	あぶら・ルウ あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう バンこ ドレッシング こめ さとう・でんぶん	17 32 2.5 2.5 571 17 31	70
1	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう いかメンチ コーンサラダ ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 茎わかめきんびら 青のりボールのすまし汁	ぶたにく・だいす・こなチーズ きゅうにゅう いか ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	マッシュルーム・トマト きゅうり・キャベツ・とうもろこし 給食なし にんじん・こんにゃく	あぶら・ルウ あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう バンこ ドレッシング こめ さとう・でんぶん あぶら・さとう	17 32 2.5 2.5 571 17 31	766
1 人 2水 3 木	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう いかメンチ コーンサラダ ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 茎わかめのきんびら 青のりボールのすまし汁 ごてんばコシヒカリごはん	ぶたにく・だいす・こなチーズ ぎゅうにゅう いか *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	マッシュルーム・トマト きゅうり・キャベツ・とうもろこし 給食なし にんじん・こんにゃく にんじん・えのき・こまつな	あぶら・ルウ あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう パンこ ドレッシング こめ さとう・でんぶん あぶら・さとう	17 32 2.5 571 17 31 2.7	
1 火 2水 3 木	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう いかメンチ コーンサラダ ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 茎わかめのきんびら 青のりボールのすまし汁 ごてんばコシヒカリごはん ルーローファンの具 ぎゅうにゅう	ぶたにく・だいす・こなチーズ きゅうにゅう いか ● ● ● ● きゅうにゅう さば・みそ ぶたにく・くきわかめ あおのりボール・とうふ ぶたにく・あつあげ ぎゅうにゅう	きゅうり・キャベツ・とうもろこし 給食なし にんじん・こんにゃく にんじん・えのき・こまつな しょうが・たけのこ・ねぶかねぎ	あぶら・ルウ あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう バンこ ドレッシング こめ さとう・でんぶん あぶら・さとう こめ あぶら・さとう	17 32 25 571 17 31 2.7 569 16	-
1 火 2水 3 木	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう いかメンチ コーンサラダ ごてんばコシヒカリごはん きゅうにゅう さばのみそ煮 蓋わかめのきんびら 青のりボールのすまし汁 ごてんばコシヒカリごはん ルーローファンの具 ぎゅうにゅう 肉まん	ぶたにく・だいす・こなチーズ ぎゅうにゅう いか	きゅうり・キャベツ・とうもろこし 給食なし にんじん・こんにゃく にんじん・えのき・こまつな しょうが・たけのこ・ねぶかねぎ たまねぎ・キャベツ・しょうが	あぶら・ルウ あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう バンこ ドレッシング こめ さとう・でんぶん あぶら・さとう こめ あぶら・さとう こめ この この この この この この この この この	17 32 25 571 17 31 2.7 569 16 27	70
1 火2水 3 木 4	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう いかメンチ コーンサラダ ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 茎わかめのきんびら 青のりボールのすまし汁 ごてんばコシヒカリごはん ルーローファンの具 ぎゅうにゅう	ぶたにく・だいす・こなチーズ きゅうにゅう いか ● ● ● ● きゅうにゅう さば・みそ ぶたにく・くきわかめ あおのりボール・とうふ ぶたにく・あつあげ ぎゅうにゅう	きゅうり・キャベツ・とうもろこし 給食なし にんじん・こんにゃく にんじん・えのき・こまつな しょうが・たけのこ・ねぶかねぎ	あぶら・ルウ あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう バンこ ドレッシング こめ さとう・でんぶん あぶら・さとう こめ あぶら・さとう	17 32 25 571 17 31 2.7 569 16	70
1 火2水 3 木 4	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう いかメンチ コーンサラダ ごてんばコシヒカリごはん きゅうにゅう さばのみそ煮 蓋わかめのきんびら 青のりボールのすまし汁 ごてんばコシヒカリごはん ルーローファンの具 ぎゅうにゅう 肉まん	ぶたにく・だいす・こなチーズ ぎゅうにゅう いか	きゅうり・キャベツ・とうもろこし 給食なし にんじん・こんにゃく にんじん・えのき・こまつな しょうが・たけのこ・ねぶかねぎ たまねぎ・キャベツ・しょうが	あぶら・ルウ あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう バンこ ドレッシング こめ さとう・でんぶん あぶら・さとう こめ あぶら・さとう こめ この この この この この この この この この	17 32 25 571 17 31 2.7 569 16 27	70
1 火2水 3 木 4	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう いかメンチ コーンサラダ ごてんばコシヒカリごはん きゅうにゅう さばのみそ煮 蓋わかめのきんびら 青のりボールのすまし汁 ごてんばコシヒカリごはん ルーローファンの具 ぎゅうにゅう 肉まん	ぶたにく・だいず・こなチーズ きゅうにゅう いか ぎゅうにゅう さは・みそ ふたにく・くきわかめ あおのりボール・とうふ ぶたにく・あつあげ ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ たまご	きゅうり・キャベツ・とうもろこし 給食なし にんじん・こんにゃく にんじん・えのき・こまつな しょうが・たけのこ・ねぶかねぎ たまねぎ・キャベツ・しょうが たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ほうれんそう	あぶら・ルウ あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう バンこ ドレッシング こめ さとう・でんぶん あぶら・さとう こめ あぶら・さとう こめ この この この この この この この この この	17 32 25 571 17 31 2.7 569 16 27	70
1 火2水 3 木 4	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう いかメンチ コーンサラダ ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 茎わかめのきんびら 青のりボールのすまし汁 ごてんばコシヒカリごはん ルーローファンの具 ぎゅうにゅう 肉まん 中華風コーンスープ	ぶたにく・だいず・こなチーズ きゅうにゅう いか ぎゅうにゅう さば・みそ ぶたにく・くきわかめ あおのりボール・とうふ ぶたにく・あつあげ ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ たまご	きゅうり・キャベツ・とうもろこし 給食なし にんじん・こんにゃく にんじん・えのき・こまつな しょうが・たけのこ・ねぶかねぎ たまねぎ・キャベツ・しょうが たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ほうれんそう	あぶら・ルウ あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう バンこ ドレッシング こめ さとう・でんぶん あぶら・さとう こめ こが こが こが こが こが こが こが こが こが	17 32 25 571 17 31 2.7 569 16 27	70
11 火 2水 3 木 4	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう いかメンチ コーンサラダ ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 茎わかめのきんびら 青のりボールのすまし汁 ごてんばコシヒカリごはん ルーローファンの具 ぎゅうにゅう 肉まん 中華風コーンスープ	ぶたにく・だいす・こなチーズ ぎゅうにゅう いか	きゅうり・キャベツ・とうもろこし 給食なし にんじん・こんにゃく にんじん・えのき・こまつな しょうが・だけのこ・ねぶかねぎ たまねぎ・キャベツ・しょうが たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ほうれんそう 給食週間(17日~21日) **	あぶら・ルウ あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう バンこ ドレッシング こめ さとう・でんぶん あぶら・さとう こめ あぶら・ごまあぶら・さとう こむきこ・さとう・でんぶん・あぶら でんぶん	17 32 2.5 571 17 31 2.7 569 16 27 1.7	
1 火 2水 3 木 4 金	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう いかメンチ コーンサラダ ごてんばコシヒカリごはん きゅうにゅう さばのみそ煮 整わかめのきんびら 青のりボールのすまし汁 ごてんばコシヒカリごはん ルーローファンの具 きゅうにゅう 肉まん 中華風コーンスープ ごてんばコシヒカリごはん 手作り水かけ菜ふりかけ	ぶたにく・だいす・こなチーズ ぎゅうにゅう いか おゅうにゅう さば・みそ ぶたにく・くきわかめ あおのりボール・とうふ ぶたにく・みそ たまご *** ふるさと	きゅうり・キャベツ・とうもろこし 給食なし にんじん・こんにゃく にんじん・えのき・こまつな しょうが・たけのこ・ねぶかねぎ たまねぎ・キャベツ・しょうが たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ほうれんそう	あぶら・ルウ あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう バンこ ドレッシング こめ さとう・でんぶん あぶら・さとう こめ あぶら・ごまあぶら・さとう こむきこ・さとう・でんぶん・あぶら でんぶん	17 32 2.5 571 17 31 2.7 569 16 27 1.7	
111 火 12 水 14 金	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう いかメンチ コーンサラダ ごてんばコシヒカリごはん きゅうにゅう さばのみそ煮 茎わかめのきんびら 青のりボールのすまし汁 ごてんばコシヒカリごはん ルーローファンの具 きゅうにゅう 肉まん 中華風コーンスープ ごてんばコシヒカリごはん 手作り水かけ菜ふりかけ ぎゅうにゅう	ぶたにく・だいず・こなチーズ ぎゅうにゅう いか ****** **** **** **** **** *** ****	きゅうり・キャベツ・とうもろこし 給食なし にんじん・こんにゃく にんじん・えのき・こまつな しょうが・だけのこ・ねぶかねぎ たまねぎ・キャベツ・しょうが たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ほうれんそう 給食週間(17日~21日) * みずかけな・ゆかり	あぶら・ルウ あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう バンこ ドレッシング こめ さとう・でんぶん あぶら・さとう こめ こが こむぎこ・さとう・でんぶん・あぶら でんぶん	17 32 2.5 571 17 31 2.7 569 16 27 1.7	
11 火 13 木 14 金	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう いかメンチ コーンサラダ ごてんばコシヒカリごはん きゅうにゅう さばのみそ煮 整わかめのきんびら 青のりボールのすまし汁 ごてんばコシヒカリごはん ルーローファンの具 きゅうにゅう 肉まん 中華風コーンスープ ごてんばコシヒカリごはん 手作り水かけ菜ふりかけ	ぶたにく・だいす・こなチーズ ぎゅうにゅう いか おゅうにゅう さば・みそ ぶたにく・くきわかめ あおのりボール・とうふ ぶたにく・みそ たまご *** ふるさと	きゅうり・キャベツ・とうもろこし 給食なし にんじん・こんにゃく にんじん・えのき・こまつな しょうが・だけのこ・ねぶかねぎ たまねぎ・キャベツ・しょうが たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ほうれんそう 給食週間(17日~21日) **	あぶら・ルウ あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう バンこ ドレッシング こめ さとう・でんぶん あぶら・さとう こめ こが こむぎこ・さとう・でんぶん・あぶら でんぶん	17 32 2.5 571 17 31 2.7 569 16 27 1.7	

В	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		養価
曜日		もとになる食べ物	もとになる食べ物	もとになる食べ物	小学校	中学校
	ごてんぱコシヒカリごはん **ゅうにゅう	*			EO.1	755
40	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら・でんぷん・こむぎこ・さとう	591	755
18	ヤンニョムチキン(韓国風唐揚げ)	とりにく	にんにく	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
火	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
У.	。 *** みじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***					
	食パン/いちごジャム			パン/いちごジャム	89 6 C	
	ぎゅうにゅう				641	773
19	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			カットゼリー(はちみつレモン)	2.3	2.8
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			607	782
20	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					1	
	丸型横スライスパン			パン		
	焼き御殿場ハム	ЛД			620	756
21	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		
		30000000	ごてんばこめこの日 🍪 🤄			
	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
24	ぎゅうにゅう		5/12-12-12-12-12-12-12-12-12-12-12-12-12-1		14	14
	カリカリ大豆(カミ)	だいず	<u> </u>	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					•	
	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
25	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		Ecinis				
	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
26	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						<u></u>
	ごてんぱコシヒカリごはん			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		まだて、10 40 / キー・トリア・10 / -	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 こむきこ・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						<u> </u>
	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
28	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	1/9-	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	En 5 (** 6_	2.5	3.3
	カスタードプリン			カスタードプリン		
※都台	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。	A =10=	エネルギー(kcal)	650	830
※上≣	こ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	ては、	たんぱく質(%) 基準量	13~20	13~20
高	根学校給食センターにお問い合わせくださ	٤١١)،	としたは 会会へ口	しぼう(%)	20~30	20~30
※給1	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。	で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	食塩(g)	2.0	2.5
	はんは、すべて ごてんばコシヒカリ100	% です.	***************************************	-		

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 (rs.) がついた**太字のメニュー**が、「**かみかみメニュー**」です。

※魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

よくかんで 食べよう!

