



令和4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 栄養係

Table with columns for Day of Week, Course Name, Ingredient 1, Ingredient 2, Ingredient 3, Ingredient 4, and Student Counts for Elementary and Middle School. Includes a '歯と口の健康週間' (Dental and Oral Health Week) notice from June 4-10.

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
17	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			587	751
	さばのごまみそかけ	さば・みそ	しょうが	さとう・でんぷん・ごま	19	17
	荳わかめのせんびり	ぶたにく・くきわかめ	にんじん・こんにゃく	あぶら・さとう	27	24
	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・しめじ・こまつな		27	3.1

\*\*\* ふじのくに産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) \*\*\*

**☆☆☆ ふるさと給食週間(20日~24日) ☆☆☆**

**ごてんばこめこの日**

20	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	手作り水掛菜ふりかけ	ちりめんじゃこ	みずかけな・ゆかり	ごま	623	783
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	すき焼き風煮	ぶたにく・たまご・とうふ	たまねぎ・にんじん・はくさい・こんにゃく・ねぶかねぎ	さとう・あぶら	29	25
	野菜のひじき和え	ひじき	こまつな・にんじん・キャベツ・しそのみ	さとう・みずあめ・あぶら	1.8	2.1
月	ごてんばこめこのムース			ごてんばこめこのムース		
21	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			590	753
	とり肉の香味焼き	とりにく	にんにく	さとう	17	16
	チンゲンサイの和風ソテー	かつおぶし	チンゲンサイ・キャベツ・とうもろこし・あかピーマン	バター	30	27
	和風たまごスープ	ベーコン・とうふ・なると・たまご	しょうが・にんじん・もやし・こまつな	あぶら・でんぷん	2.7	3.1
火						
22	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			697	825
	みしまクロquette	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ あぶら・でんぷん	13	13
	ベーコンと小松菜のソテー	ベーコン	こまつな・キャベツ・にんじん	オリーブ油	35	33
	大麦のミネストローネ	とりにく	にんにく・にんじん・たまねぎ・セロリー・トマト・パセリ	オリーブ油・じゃがいも・おおむぎ	24	3.0
水	丹那牛乳プリン			たんなぎゅうにゅうプリン		
23	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	795
	さばの三ヶ日みかん煮	さば	みかん	さとう	15	14
	もやしの塩だれ和え		もやし・きゅうり・にんじん	ごま・ごまあぶら	33	29
	豚汁	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	こんにゃく・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぶかねぎ	じゃがいも・あぶら	1.6	2.1
木						
24	丸型横スライスパン			パン		
	スライスチーズ	チーズ			617	747
	焼き御殿場ハム	ハム			20	19
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			39	36
	野菜のソテー		キャベツ・とうもろこし・あかピーマン		3.4	4.1
金	肉団子のクリーム煮	チキンボール・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・チンゲンサイ	じゃがいも・ルウ		
27	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			690	863
	五目中華煮	ぶたにく・なると・いか・うすらたまご	たけのこ・しいたけ・はくさい・たまねぎ・にんじん きやえんどう・しょうが	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	14	13
	しらす入りしゅうまい	たら・しらす	たまねぎ・しょうが	さとう・こむぎこ	28	25
	フルーツ杏仁		パイナップル・おうとう	あん・にんゼリー	2.1	2.1
月						
28	うどん			うどん		
	和風つけ汁	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・ねぶかねぎ・しめじ・ごぼう	あぶら	651	753
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	16
	キャベツのごま昆布和え	こんぶ	キャベツ・きゅうり・にんじん	さとう・ごま	21	20
	たいやき			たいやき	2.8	3.3
火						
29	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			654	827
	アジフライ/ソース	あじ		こむぎこ・パンこ・あぶら	16	15
	筑前煮	とりにく・ちくわ	にんじん・ごぼう・れんこん・たけのこ・こんにゃく きやいんげん	あぶら・さとう	27	24
	とうがんと生揚げのみそ汁	なまあげ・みそ	とうがん・ねぶかねぎ		2.6	3.0
水						
30	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	チキンカレー	とりにく・だっしふんにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・りんご グリーンピース	じゃがいも・あぶら・ルウ	699	882
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	13
	かみかみポテト	だいず・いわし・ぎゅうにゅう	えだまめ	さつまいも・でんぷん・アーモンド・あぶら さとう	24	21
	キウイフルーツ		キウイフルーツ		2.1	2.4
木						

※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)		たんぱく質(g)	脂質(g)
	たんぱく質(%)	しほう(%)		
	13~20	20~30	2.0	2.5

