



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	
		入学(にゅうがく) 進級(しんきゅう) お祝い(いわい) こんだて		小学校	中学校				
21 金	赤飯/ごま塩	あずき			こめ・もちこめ/ごま				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				646	793		
	とんかつ	ぶたにく・だいずこ			パンこ・あぶら・さとう・でんぷん	14	14		
	野菜のごま和え		こまつな・にんじん・キャベツ		さとう・ごま	29	26		
	すまし汁	とうふ・なると	にんじん・しめじ・ねぶかねぎ			24	29		
金	お祝いクレープ				おいわいクレープ				
24 月	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				685	848		
	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・さやえんどう・しょうが		あぶら・でんぷん・こまあぶら	14	13		
	桜エビしゅうまい	たら・さくらえび	たまねぎ		でんぷん・さとう・ねぎあぶら こむぎこ	29	26		
月	青りんごゼリー				あおりんごゼリー	2.1	2.1		
25 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				614	788		
	ホキ味噌フライ	ホキ・みそ			こむぎこ・パンこ・でんぷん・あぶら	15	14		
	小松菜とコーンの炒め物	ベーコン	こまつな・とうもろこし・キャベツ		あぶら	28	24		
火	つくね入りみぞれ汁	あぶらあげ・つくね	だいこん・にんじん・ごぼう・しめじ ねぶかねぎ			27	3.1		
26 水	食パン/みかんジャム				パン/みかんジャム				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				677	798		
	チキンピーンズ	とりにく・だいず・こなチーズ	にんにく・にんじん・たまねぎ・トマト グリーンピース・マッシュルーム		あぶら・じゃがいも・さとう・ルウ	16	16		
	いかなゲット	いか・たちうお・だいずこ			あぶら・さとう・こむぎこ・でんぷん	39	37		
水	アーモンド入りサラダ		キャベツ・にんじん・とうもろこし		アーモンド・ドレッシング	2.5	2.8		
27 木	ごてんばコシヒカリごはん				こめ				
	ビビンバの具(玉子入り肉炒め)	ぶたにく・みそ・たまご			さとう・あぶら・でんぷん	644	809		
	ビビンバの具(ナムル)		もやし・ほうれんそう・にんじん		ドレッシング	16	15		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				34	30		
	中華スープ	とりにく	はくさい・にんじん・チンゲンサイ・きくらげ		あぶら	2.1	2.7		
木	白ごまプリン				しろごまプリン				
28 金	マーガリン入りねじりパン				パン・マーガリン				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				857			
	とり肉のレモンソースがけ	とりにく	レモン・パセリ		でんぷん・こむぎこ・あぶら・さとう		15		
	野菜のパンネ	ベーコン	とうもろこし・にんじん・キャベツ・にんにく		マカロニ・オリーブゆ		39		
金	うすら卵のスープ	うすらたまご	にんじん・たまねぎ・えのき・パセリ				3.4		

※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。

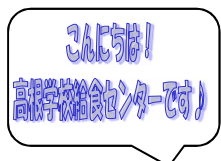
※給食のみそは、ふるさと工房で作られた手作りみそを一部使用する予定です。

※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(%)	しぼう(%)	食塩(g)
	650	13~20	20~30	2.0
	830	13~20	20~30	2.5



高根学校給食センターでは、高根小学校・上小林分校・高根中学校の計3校の給食を担当しています。

今年度も職員一同力をあわせ、安全でおいしい給食づくりを心がけていきます。どうぞよろしくお願いたします!

おいしい給食作ります!

高根学校給食センターでは、所長1人、栄養士1人、調理員7人、計9人で給食を作っているよ!

きゅうしょく ことしもおたのしみに

ちょうりいんさんのしごと

- みんなのきゅうしょくをつくる
- きゅうしょくをこぼ
- あとかたづけをする
- じれ
- じれ