



2020年度

6月分 学校給食予定献立表



御殿場市立高校学校給食センター 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	献立	
					小中校	中中校
2	ごはんコシヒカリごはん			こめ	632 19 16 28	764 23 17 3.3
	ポークカレー	ぶたにく・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが・りんご	じゃがいも・ルウ・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	わかめ・ふのり・あかとさか	キャベツ・もやし	ドレッシング		
火	福神漬け		だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが しそ	さとう		
3	黒糖入り食パン			パン・こくとう	713 29 27 26	849 34 31 3.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	照り焼きチキン	とりにく		さとう・でんぷん		
	マカロニサラダ		にんじん・グリーンピース・とうもろこし	マカロニ・ドレッシング・さとう マヨネーズ		
水	コンソメスープ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・パセリ	じゃがいも		
	三色ゼリー			さんしょくゼリー		

歯と口の健康週間(4日から10日まで)

4	ごはんコシヒカリごはん			こめ	671 28 19 29	807 33 20 3.5
	カミカミ丼の具	ぶたにく・かまぼこ・くわわかめ	しょうが・たまねぎ・にんじん・こんにゃく	さとう・ごま・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	野菜のひじき和え	ひじき	こまつな・キャベツ	さとう		
木	のっぺい汁	とりにく・とうふ・あぶらあげ	ごぼう・にんじん・こんにゃく・ねぶかねぎ	さといも・ごまあぶら・でんぷん		
	アーモンド小魚	いわし		アーモンド・さとう		
5	マーガリン入りロールパン			パン・マーガリン・さとう	731 24 31 3.1	781 26 33 3.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チリコンカン	ぶたにく・ひよこまめ・えんどうまめ いんげんまめ	たまねぎ・セロリ	さとう・あぶら		
	フライドポテト			じゃがいも・あぶら		
金	野菜のスープ煮	とりにく	にんじん・キャベツ・さやいんげん	じゃがいも・あぶら		
8	ごはんコシヒカリごはん			こめ	647 22 18 22	803 28 20 2.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ソースカツ	ぶたにく		こむぎこ・こめこ・でんぷん パンこ		
	こんにゃくサラダ	わかめ	キャベツ・きゅうり・もやし・こんにゃく	ドレッシング		
月	豆腐と油揚げのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・ねぶかねぎ	じゃがいも		
9	中華めん			ちゅうかめん	652 28 17 2.7	770 32 19 2.9
	塩ラーメンスープ	ぶたにく・ゆきぶた・なるとまき うずらたまご	にんじん・キャベツ・ねぶかねぎ	あぶら・でんぷん・ねぎあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たこでたこ焼き	たこ	キャベツ・はねぎ・しょうが	こむぎこ・あげたま・あぶら・さとう		
火	ほうれん草のナムル		ほうれんそう・もやし・とうもろこし・にんじん	ごまあぶら・ラー油		
10	食パン			パン	636 29 28 3.5	788 36 33 4.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグトマトソース	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・あぶら・でんぷん		
	グリーンサラダ		きゅうり・キャベツ・アスパラガス	ドレッシング		
水	ポトフ	とりにく・ウィンナー・うずらたまご	キャベツ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん	じゃがいも・あぶら		
11	ごはんコシヒカリごはん			こめ	604 24 16 1.8	729 29 18 2.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちゃんちゃん焼風オムレツ	たまご・さけ・みそ	キャベツ・たまねぎ・にんじん	バター・あぶら・さとう・でんぷん		
	れんこんのきんぴら	ぶたにく	れんこん・にんじん・さやいんげん	あぶら・ごまあぶら・さとう		
木	沢煮椀	ぶたにく・とうふ	ごぼう・にんじん・しいたけ・しめじ・ねぶかねぎ			
12	ごはんコシヒカリごはん			こめ	680 22 20 2.3	810 27 21 2.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	エビフライ/タルタルソース	えび・だいすこ		パンこ・でんぷん・あぶら こむぎこ・さとう・タルタルソース		
	こんにゃくの炒り煮	ぶたにく	にんじん・こんにゃく・さやいんげん	さとう・ごま・あぶら・ごまあぶら		
金	富士山のすまし汁	とうふ・なるとまき	えのきたけ・にんじん・ほうれんそう			
	いちごのケーキ			いちごのケーキ		

ふるさと給食週間(15日から19日まで) - 赤い字の材料は地場産物です -

15	ごはんコシヒカリごはん			こめ	658 26 16	793 29 22
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉と大豆のねぎソース和え	とりにく・だいす	ねぶかねぎ・にんにく	でんぷん・あぶら・さとう・こむぎこ		
月	もやしの塩だれ和え		もやし・こまつな	ごまあぶら・ごま		
	かきたま汁	とうふ・かまぼこ・たまご	にんじん・しいたけ	でんぷん		
16	ごはんコシヒカリごはん			こめ	784 32 34 2.2	915 36 35 2.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばの三ヶ日みかん煮	さば	みっかびみかん	さとう		
火	ひじきの炒め煮	ひじき・だいす・あぶらあげ	にんじん・しらたき	さとう・あぶら		
	豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・ねぶかねぎ・ごぼう・こんにゃく だいこん・しいたけ	あぶら・じゃがいも		

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	給食量	
					小中学校	中学校
ふるさと給食週間(15日から19日まで) - 赤い字の材料は地場産物です -						
17	食パン/ブルーベリージャム			パン・ブルーベリージャム	600 20 20 26	729 24 23 3.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みしまコロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも・あぶら・さとう・パンこ		
	フレンチサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング		
	大麦入りミネストローネ	とりにく・ベーコン	たまねぎ・にんにく・セロリ・にんじん・パセリ トマト	オリーブゆ・さとう・むぎ		
水	いよかんゼリー			いよかんゼリー		
18	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	649 23 18 2.3	767 27 20 2.7
	みずかけなぶりかけ	ちりめんじゃこ	みずかけな・ゆかり	ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すき焼き風煮	ぶたにく・うずらたまご・とうふ	たまねぎ・はくさい・ねぶかねぎ・こんにゃく	さとう・あぶら		
	野菜の昆布和え	こんぶ	ほうれんそう・キャベツ	さとう		
木	ごてんばこめこのムース			ごてんばこめこのムース		
19	丸型パン			パン	587 28 25 2.5	736 36 30 3.8
	スライスチーズ	チーズ				
	焼き御殿場ハム	ハム				
	ポイルキャベツ		キャベツ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
金	肉団子のクリーム煮	とりにく・なまクリーム だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース マッシュルーム	あぶら・でんぶん・さとう じゃがいも・ルウ・パンこ		

ごてんばこめこの日(地場産物給食の日)

22	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	647 19 19 1.8	798 22 22 2.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こめこのコロッケ		たまねぎ	じゃがいも・さとう・パンこ こむぎこ・こめこ・あぶら		
	切干し大根の炒め煮	こんぶ・あぶらあげ	だいこん・にんじん・しいたけ・さやいんげん	さとう・あぶら		
月	具だくさん根菜汁	とりにく・とうふ	ごぼう・しいたけ・こんにゃく・にんじん だいこん・はねぎ	さといも・あぶら・ごまあぶら		
23	ソフトめん			ソフトめん	625 24 17 3.0	765 29 19 3.6
	ミートソース	ぶたにく・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ にんにく・しょうが・トマト・さやえんどう	あぶら・さとう・こむぎこ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	大根サラダ		だいこん・にんじん・きゅうり	ドレッシング		
火	手作りアップルパイ		りんご	パイシート・さとう		
24	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	672 25 17 1.7	808 29 18 1.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	麻婆豆腐	ぶたにく・とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん・あぶら ねぎあぶら		
	中華炒め	ベーコン	もやし・こまつな・しょうが	マロニー・あぶら・ごま		
水	フルーツ杏仁		パイン・おうとう	あんんにゼリー		
25	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	654 24 18 2.4	796 29 20 2.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	焼きししゃも	ししゃも				
	関東煮	ぶたにく・こんぶ・さつまあげ ちくわ・うずらたまご・がんも	こんにゃく・だいこん・にんじん	じゃがいも・さとう・あぶら		
木	カリコリ漬け		キャベツ・きゅうり・たくあん	ごま		
29	ごてんばコシヒカリごはん/ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	688 22 21 1.7	812 26 23 2.1
	揚げぎょうざ	ぶたにく	キャベツ・にんにく・しょうが・にら	こむぎこ・あぶら・さとう・でんぶん		
	チンジャオロースー	ぶたにく	たまねぎ・あかピーマン・あおピーマン たけのこ・にんにく	さとう・でんぶん・あぶら・ごまあぶら		
	中華風コーンスープ	たまご	たまねぎ・ほうれんそう・とうもろこし	でんぶん		
月	焼きプリンタルト			やきプリンタルト		
30	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	729 22 20 1.9	869 25 22 2.3
	チキンカレー	とりにく・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが・りんご	じゃがいも・ルウ・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まめまめサラダ	ひよこまめ・えだまめ	とうもろこし・きゅうり	ドレッシング・マヨネーズ		
火	ソフトクリームヨーグルト	ヨーグルト				

※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。

《6月の給食のない予定日》
 ☆高根小1年・分校1年・・・2日・3日
 ☆給食なし・・・26日

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

このマークの日は
かみかみメニュー

毎月19日は
**ごてんば
食育の日**

