



2020年度 10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
1 木	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			711	838
	豆腐と野菜の味噌煮	ぶたにく・とうふ・みそ	しょうが・にんじん・たけのこ・たまねぎ・あおピーマン	さとう・あぶら・でんぷん	16.2	15.8
	かにしゅうまい	ぎょにくすりみ・かに・たまご・だいずこ	たまねぎ・しょうが	こむぎこ・でんぷん・じゃがいも・さとう	24.7	23.0
	きゃべつのゆかり和え		キャベツ・きゅうり・ゆかり	ごま	2.7	3.0
2 金	りんごチップいりロールパン		りんご	パン		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				594	730
鶏肉のから揚げ	とりにく	しょうが・にんにく	こむぎこ・でんぷん・あぶら	17.5	16.4	
野菜のソテー		キャベツ・あかピーマン・とうもろこし	オリーブゆ	38.5	34.5	
ベーコンと野菜のトマトスープ	ベーコン・こなチーズ	マッシュルーム・にんにく・たまねぎ・セロリー・にんじん トマト	じゃがいも・あぶら	2.5	3.6	
5 月	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			651	777
	親子煮	とりにく・たまご	たまねぎ・にんじん・しいたけ・グリーンピース	じゃがいも・さとう・あぶら	14.7	14.3
	野菜の磯和え	のり	ほうれんそう・もやし・にんじん	さとう	21.6	19.8
	青りんごゼリー			あおりんごゼリー	1.5	1.8
6 火	中華めん			ちゅうかめん		
	ちゃんぽんスープ	ぶたにく・なると・いか	しょうが・にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ とうもろこし・さやえんどう	あぶら・でんぷん	61.4	82.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.2	14.0
	キムチあえ	こんぶ	きゅうり・にんじん・だいこん・りんご・にんにく・トマト	さとう	25.2	23.0
	こまだんご	いんげんまめ・あずき	しょうが・パプリカ	こめこ・さとう・あぶら・ごま	1.6	1.7
7 水	食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			643	819
	ウィンナーのピザソースがけ	ぶたにく	マッシュルーム・たまねぎ・トマト・にんにく	さとう・あぶら・ルウ・オリーブゆ	14.0	14.0
	フルーツのゼリー和え		ハイナップル・おうとう	あわせるゼリー	35.8	36.4
	かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう・なまクリーム	かぼちゃ	バター	2.7	3.5
8 木	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			712	861
	魚のフライ/ソース	ホキ		あぶら・パンこ・こむぎこ・でんぷん コーンフレーク	15.8	15.3
	にんじんシリシリ	ツナ・たまご	にんじん	ごまあぶら・さとう・でんぷん・あぶら	25.7	24.1
	秋野菜の煮物	とりにく	にんじん・ごぼう・れんこん・しめじ・こんにゃく さやいんげん	くり・さといも・さとう・あぶら	2.2	2.6
目 の 愛 護 示 一						
9 金	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			674	800
	スタミナ炒め	ぶたにく・みそ	にんにく・しょうが・あかピーマン・たまねぎ・あおピーマン	さとう・あぶら・でんぷん・ごま	15.2	14.6
	柚子香和え		はくさい・きゅうり・にんじん	ドレッシング	24.6	22.7
	ねぎスープ	とうふ・とりにく・なると	にんじん・ねぶかねぎ	ねぎあぶら	2.3	2.8
ブルーベリータルト			ブルーベリータルト			
12 月	ごはんばコシヒカリごはん/しそ昆布ふりかけ	あおりのり・こんぶ	あかしそ	こめ・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			653	807
	さんまの蒲焼	さんま		さとう・でんぷん・あぶら	13.8	13.2
	野菜のりんご酢和え		こまつな・もやし・にんじん	ごま・さとう	31.1	30.7
	なめこのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・ねぶかねぎ		2.6	3.0
13 火	ごはんばコシヒカリごはん			こめ		
	ガバオごはんの具	とりにく	たまねぎ・あおピーマン・あかピーマン・きピーマン・こまつな パプリカ・にんにく	あぶら	61.6	73.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.2	12.8
	中華風コーンスープ	たまご	とうもろこし・たまねぎ・チンゲンサイ	でんぷん	26.0	23.9
	桃の杏仁豆腐			もものあんにとらふ	1.5	2.0
14 水	食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			633	748
	クリームシチュー	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	にんじん・たまねぎ・はくさい・しめじ・グリーンピース	じゃがいも・バター・こむぎこ・あぶら	15.2	14.9
	ウィンナーとキャベツのソテー	ウィンナー	キャベツ・あかピーマン・あおピーマン・とうもろこし	オリーブゆ	36.0	35.0
	スイートポテト			スイートポテト	2.2	2.7

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
15 木	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			680	861
	八宝菜	ぶたにく・えび・いか・うすらたまご	しょうが・にんじん・たまねぎ・しいたけ・はくさい・もやし だけのこと・きくらげ・さやえんどう	あぶら・でんぷん	13.6	13.0
	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・でんぷん・ごむぎこ・はるさめ さとう・こめこ	28.1	26.6
	はるさめサラダ		にんじん・きゅうり	はるさめ・さとう・ごまあぶら	2.5	3.2
16 金	丸型スライスパン/スライスチーズ	チーズ		パン		
	ハンバーグのオニオンマスタードがけ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが・パセリ	あぶら・さとう・でんぷん	585	729
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.7	20.2
	ツナソテー	ツナ	キャベツ・あかピーマン	オリーブ油	40.8	38.5
	たまごスープ	どうぶ・たまご	にんじん・たまねぎ・とうもろこし・パセリ	でんぷん・あぶら	3.5	4.4

*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***

19 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			619	749
	さわらの西京焼き	さわら・みそ		さとう	17.6	17.1
	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	25.9	23.7
	のっぺい汁	とりにく・どうぶ	しいたけ・ごぼう・にんじん・ねぶかねぎ	さとう・ごまあぶら・でんぷん	2.3	4.4

たべっぴの日本全国たべもの旅 今月は山梨県の「ほうとう」と「ぶどうゼリー」

20 火	平うどん			ひらうどん		
	かぼちゃほうとう汁	とりにく・あぶらあげ・みそ	にんじん・だいこん・しめじ・かぼちゃ・ねぶかねぎ	あぶら・さとう	618	757
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.1	15.2
	野菜コロッケ		にんじん・たまねぎ・とうもろこし・いんげん	じゃがいも・パンこ・ごむぎこ・さとう でんぷん・あぶら	28.0	26.6
	野菜のひじき和え	ひじき	ほうれんそう・キャベツ・にんじん・しそのみ	さとう・あぶら	2.3	3.0
ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			

21 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			630	759
	麻婆豆腐	どうぶ・ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・ねぶかねぎ たまねぎ・しいたけ	さとう・でんぷん・ごまあぶら・あぶら	15.6	15.1
	小松菜とハムの中華炒め	ハム	ごまつな・しょうが	はるさめ・ごま・あぶら	25.4	23.1
	りんご		りんご		1.9	1.9

22 木	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			672	816
	鮭の塩焼き	さけ			16.9	16.6
	カリコリ漬け		キャベツ・にんじん・だいこん	じゃがいも・さとう・あぶら	24.0	22.2
	肉じゃが	ぶたにく・さつまあげ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・こんにゃく	じゃがいも・さとう・あぶら	2.2	2.7

23 金	マーガリン入りロールパン			パン・マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			632	800
	チキンのきのこソース	とりにく	しめじ・えのき	でんぷん	15.6	14.8
	ポテトサラダ		にんじん・グリーンピース・とうもろこし・レモン	じゃがいも・マヨネーズ・さとう	43.7	42.3
	ミネストローネ	ベーコン・こなチーズ・いんげんまめ	にんにく・セロリー・キャベツ・にんじん・トマト・パセリ	マカロニ・あぶら	2.8	3.6

26 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			648	799
	豚肉のキムチ炒め	ぶたにく・こんぶ	にんじん・たまねぎ・にら・りんご・にんにく・しょうが パプリカ・トマト	あぶら・さとう	13.6	13.1
	揚げきょうざ	とりにく	キャベツ・しょうが・にんにく	あぶら・ごむぎこ・さとう・でんぷん	29.0	27.1
	はるさめスープ	とりにく・わかめ	もやし・にんじん・チンゲンサイ・たけのこ	はるさめ・あぶら	1.8	2.2

ごてんばごめこの日

27 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			607	735
	秋の味覚煮し	とりにく	にんじん・えのき・はねぎ	さつまいも・もちごめ・でんぷん	15.3	14.8
	たくあん		だいこん	さとう	22.2	20.2
	みそ汁	どうぶ・あぶらあげ・わかめ・みそ	キャベツ		3.4	4.0

28 水	黒糖入り食パン			パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			639	762
	ベーコンチーズオムレツ	たまご・ベーコン・チーズ		さとう・でんぷん・あぶら	15.0	14.8
	スパゲッティサラダ		にんじん・グリーンピース・とうもろこし	スパゲッティ・マヨネーズ・さとう	39.4	37.3
	コンソメスープ	とりにく	たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	あぶら	2.7	3.6
栗のムース			くりのムース			

ハロウィンこんだて

29 木	麦ごはん			むぎ・こめ		
	チキンカレー	とりにく・だっしんにゅう	しょうが・にんにく・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん グリーンピース・りんご	じゃがいも・ルウ・あぶら	732	838
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.2	11.9
	まめめサラダ	ひよこめめ	とうもろこし・きゅうり・えだまめ	ドレッシング・マヨネーズ	27.0	26.3
	ハロウィンデザート			かぼちゃプリン	1.8	2.2

30 金	給食なし							
<small>※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、 高槻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。</small>					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

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	栄養師	
曜日					小学校	中学校

※ごはんは、すべてごはんはコシヒカリ100%です。