



2020年度 7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 0550-82-61

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 学 年
1	黒糖入り食パン			パン・こくとう	636 21 25 24
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうもろこしグラタン	とうにゅう	とうもろこし・たまねぎ	じゃがいも・さとう・あぶら・こめこ	
	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	野菜のポトフ	とりにく・うずらたまご	こまつな・にんじん	じゃがいも・あぶら	
2	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	649 26 17 14.0
	キムタクごはんの具	ぶたにく	はくさいキムチ・たくあん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	こんにゃく・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぶかねぎ しいたけ	じゃがいも・あぶら	
木	シークワーサーゼリー			シークワーサーゼリー	
3	メロンパン			パン・メロンパンのきじ	636 25 27 28
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チーズオムレツ	たまご・チーズ		さとう・でんぶん・あぶら	
	コールスローサラダ		きゅうり・キャベツ・にんじん	ドレッシング	
金	チキンと野菜のトマト煮	とりにく・こなチーズ	キャベツ・マッシュルーム・にんにく・たまねぎ・セロリ にんじん・パセリ・トマト	じゃがいも・あぶら	
6	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	674 25 25 21
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばの幽庵漬	さば	ゆず	さとう	
	ひじきの炒め煮	とりにく・だいず・あぶらあげ・ひじき	にんじん・しらたき	さとう・あぶら	
月	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ		
7	うどん			うどん	643 25 22 3.1
	うどんつゆ	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ	しいたけ・にんじん・ねぶかねぎ	あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	里芋コロッケ	とりにく	たまねぎ・とうもろこし・にんじん	さといも・あぶら・さとう・じゃがいも パンこ・こめこ・こむぎこ	
火	野菜の和え物		にんじん・もやし・キャベツ	さとう	
	白ごまプリン			しろごまプリン	
たなばたこんだて					
8	食パン			パン	628 25 22 3.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	星型ハンバーグのラタトゥイユソース	とりにく・ぶたにく・ベーコン	たまねぎ・なす・ズッキーニ・きピーマン・さやえんどう トマト・にんにく・しょうが	でんぶん・オリーブゆ・さとう	
	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	
水	セタスープ	ほしちらしがまぼこ・かまぼこ	オクラ・にんじん・たまねぎ・パセリ	じゃがいも	
	セタゼリー			たなばたゼリー	
9	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	640 21 20 22
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	春巻き	とりにく・ぶたにく	しょうが・たまねぎ・しいたけ・にんじん・キャベツ	はるさめ・でんぶん・さとう・こむぎこ こめこ・あぶら	
	夏野菜のオイスターソース炒め	ベーコン	なす・ズッキーニ・あかピーマン・とうもろこし しょうが	さとう・あぶら	
木	みそチゲスープ	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にら・はくさい・にんじん・はくさいキムチ	あぶら	
ごてんばこめこカレーの日					
10	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	622 18 12 1.7
	ごてんばこめこカレー	ぶたにく	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・オリーブゆ・ルウ	
	りよくちゃ				
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ・とうもろこし・さやいんげん	オリーブゆ	
金	富士山ゼリー			ふじさんゼリー	
13	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	666 27 23 2.3
	ツナそぼろ	ツナ・たまご	にんじん・しょうが・えだまめ	さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	野菜の磯和え	のり	ほうれんそう・もやし・にんじん	さとう	
月	夏野菜のずいんとん	とりにく・あぶらあげ・みそ	なす・とうがん・オクラ・かぼちゃ	ずいんとん	
14	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	621 21 14 2.5
	中華丼の具	ぶたにく・いか・なるとまき	しょうが・にんにく・たまねぎ・はくさい・もやし さやえんどう	あぶら・でんぶん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	春雨サラダ		にんじん・きゅうり・キャベツ	はるさめ・さとう・ごまあぶら	
火	杏仁豆腐			あんにとんどうふ	
15	食パン			パン	641 27 27 2.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	焼きソーセージ	ソーセージ	トマト	さとう	
	マッシュポテト	ぎゅうにゅう・なまクリーム	パセリ	じゃがいも・バター	
水	スープカレー	とりにく	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん トマト・なす	じゃがいも・さとう・あぶら	

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	標準 単量
土用の丑の日こんだて 今年7月21日です!					
16 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	666 20 15 1.7
	ウナギ入り混ぜご飯の具	うなぎ 	にんじん・しいたけ・たけのこ・さやえんどう	さとう 	
	錦糸玉子	たまご 		さとう・でんぷん・あぶら 	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 			
	のっぺい汁	とりにく・とうふ	こんにゃく・にんじん・ねぶかねぎ	ごまあぶら・さといも・でんぷん	
はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー		
17 金	ロールパン			パン	627 23 24 4.2
	ソース焼きそば	ぶたにく・いか・あおりの	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん	めん・あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	水餃子のスープ	ぶたにく・とりにく	キャベツ・ねぎ・しょうが・チンゲンサイ・たけのこ にんじん	あぶら・さとう・ごむぎこ・だいずこ ねぎあぶら・でんぷん	
冷凍パイ			パイナップル		
ごてんばこめこの日(地場産物給食の日)					
20 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	707 28 18 2.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	アジフライ/中濃ソース	あじ		パンこ・ごむぎこ/さとう・でんぷん	
	昆布の炒め煮	とりにく・さつまあげ・こんぶ	にんじん	さとう・あぶら	
芋の子汁	ぶたにく・とうふ・みそ	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		
21 火	中華めん			めん	739 18 4.0
	酸辣湯麺	ぶたにく・たまご	たけのこ・えのき・にんじん・ねぶかねぎ	でんぷん・ごまあぶら 	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ナムル		もやし・ほうれんそう・にんじん	ドレッシング	
肉まん	ぶたにく 	たまねぎ	さとう・あぶら・でんぷん・ごむぎこ ごま		
22 水	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	637 23 18 2.8
	ハヤシライス	ぶたにく・だっしふんにゅう	しょうが・にんにく・マッシュルーム・たまねぎ・にんじん グリーンピース・さやえんどう・りんご・トマト	ルウ・あぶら・さとう	
	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・きゅうり・もやし 	さとう・ごまあぶら・あぶら	
	キウイフルーツ		キウイフルーツ		
27 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	637 27 20 2.8
	タコライス	ぶたにく・ウインナー・チーズ	たまねぎ・トマト・あおピーマン	さとう・あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	塩もみキャベツ		キャベツ・あかピーマン・きピーマン		
冬瓜のスープ	かまぼこ	とうがん・にんじん・はねぎ	でんぷん		
28 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	606 24 18 1.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	豚肉のさっぱり炒め	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・あおピーマン・あかピーマン にんにく・しょうが	さとう・あぶら	
	カリコリ漬け		キャベツ・きゅうり・だいこん	ごま	
具だくさんみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・ねぶかねぎ・だいこん 	さといも		
29 水	食パン/いちご&マーガリン			パン/いちご&マーガリン 	614 24 21 3.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 			
	パンネポロナーゼ	ぶたにく・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・マッシュルーム パセリ・トマト	マカロニ・オリーブゆ・さとう・あぶら	
	わかめと豆腐のスープ	わかめ・とりにく・とうふ	にんじん・ねぶかねぎ	あぶら	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
30 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	666 20 18 2.8
	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・グリーンピース りんご	じゅがいも・ルウ・あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	シャリシャリ大豆	だいず		でんぷん・あぶら 	
大根サラダ		だいこん・きゅうり・にんじん	ドレッシング		
☆イタリア献立☆ 					
31 金	フォカッチャ風パン			パン・オリーブゆ 	606 28 24 2.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ミラノ風チキンカツ	とりにく・こなチーズ	パジル・パセリ	パンこ・ごむぎこ・こめこ・でんぷん あぶら	
	イタリアンサラダ		キャベツ・とうもろこし・あかピーマン	ドレッシング	
	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	オリーブゆ・マカロニ	
ごてんばこめこのパンナコッタ			ごてんばこめこのパンナコッタ		

※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。
 アレルギー食料の確認など 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。
 ※ごはんは、すべてごてんばコシヒカリ100%です。



《7月の給食のない予定日》

☆高槻小、分校・・・・・・20日

基準量

エネルギー(kcal)
たんぱく質(%)
しほう(%)
食塩(g)

650
13~20
20~30
2.0



中華郵政

810
25
33
3.2

777
31
15
4.8

782
30
31
3.6

816
36
29
2.4

791
31
25
3.9



788
33
27
3.8

784
25
22
2.7



614
15
8.4
2.2

836
33
26
2.7

750
24
15
3.1

781
33
32
3.4

<div style="background-color: black; color: white; padding: 2px;">圖</div> <div style="background-color: black; color: white; padding: 2px;">中學校</div>
796 24 17 2.0
773 27 29 5.1
849 32 21 3.1
857 36 19 4.5
769 27 19 3.1
773 31 22 3.4
732 28 18 2.2
723 28 23 4.4
805 22 21 3.1
737 34 26 3.7
830 13~20 20~30 2.5

