



令和2年度 8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	
				小学校	中学校
3	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		677	820
	やきとり	とりにく・レバー	ねぶかねぎ	こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう	24 28
	バリバリ漬		キャベツ・にんじん・きゅうり	こま	20 23
	玉ねぎのみそ汁	とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ	2.6	2.9
4	平うどん			ひらうどん	
	カレー南蛮汁	ぶたにく・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ	あぶら・ルウ・でんぷん	677 802
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		27	31
	あじのフリッター	あじ		あぶら・こむぎこ・でんぷん	29 31
	キャベツの梅サラダ		キャベツ・にんじん・とうもろこし	ドレッシング	2.6 3.1



ごてんばこめこの日					
20	ごはん			こめ	
	チキンカレー	とりにく	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ りんご・グリーンピース	じゃがいも・あぶら・ルウ	710 866
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		19	23
	富士山コロッケ	ぶたにく・とりにく	たまねぎ	じゃがいも・あぶら・さとう・パンこ こむぎこ・でんぷん	20 23
	青りんごゼリー			あおりんごゼリー	1.9 2.5
21	ロールパン			パン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		618	756
	ツナマヨムネツ	たまご・ツナ		さとう・でんぷん・あぶら・マヨネーズ	29 35
	ジャーマンポテト	ベーコン	にんにく・パセリ	じゃがいも・あぶら	23 26
	野菜のトマトスープ	とりにく・こなチーズ	キャベツ・マッシュルーム・にんにく・トマト セロリー・にんじん・たまねぎ・いんげん	あぶら・むぎ	2.5 3.3
24	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		629	786
	さばのみそ煮	さば・みそ		でんぷん・さとう	24 29
	切干し大根の炒め煮	とりにく・こんぶ	だいこん・にんじん・さやいんげん	さとう・あぶら	19 23
	とうがんのスープ	とうふ・もずく	とうがん・にんじん・ねぶかねぎ	でんぷん	2.1 2.7
25	中華めん			めん	
	サンマメンスープ	ぶたにく・なると	にんにく・しょうが・キャベツ・ねぶかねぎ もやし・きくらげ	でんぷん・あぶら・こまあぶら	620 737
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		26	31
	焼きぎょうざ	ぶたにく	キャベツ・たけのこ・にら・しょうが にんにく	あぶら・こまあぶら・でんぷん・さとう こむぎこ	17 18
	冷凍みかん		みかん	3.2	3.5
26	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		605	733
	さけの照り焼き	さけ		さとう	29 34
	五目きんぴら	ぶたにく	ごぼう・にんじん・こんにゃく・いんげん	さとう・あぶら・こまあぶら	16 18
	かきたま汁	とうふ・たまご	にんじん・こまつな	でんぷん	2.4 3.0
27	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		611	734
	回鍋肉	ぶたにく・みそ	にんにく・キャベツ・あかピーマン・あおピーマン	さとう・でんぷん・あぶら	22 25
	ねぎ塩春雨スープ	とうふ・はるさめ・かまぼこ	ねぶかねぎ	こまあぶら	18 19
	マンゴープリン			マンゴープリン	2.4 2.9
28	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		630	819
	ハムチーズフライ	ぶたにく・とりにく・チーズ	たまねぎ	あぶら・さとう・パンこ・こむぎこ	25 32
	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	28 35
	ポトフ	とりにく・うすらたまご	キャベツ・にんじん	じゃがいも・あぶら	2.7 3.6
31	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		634	767
	鶏肉とカシューナッツ炒め	とりにく・たまご	たまねぎ・たけのこ・あおピーマン あかピーマン・きピーマン	でんぷん・カシューナッツ・あぶら さとう・こまあぶら	21 25
	きゅうりの南蛮あえ		きゅうり・にんじん	こま・さとう・こまあぶら	21 24
	わかめスープ	わかめ・とうふ	にんじん・ねぶかねぎ	あぶら・やきふ	2.7 3.3

※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。
 ※ごはんは、すべてごてんばコシヒカリ100%です。
 ※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。



基準量	エネルギー(kcal)	
	たんぱく質(%)	脂質(%)
650	13~20	13~20
20~30	20~30	20~30
2.0	2.0	2.5