



2020年度 9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	
1 火	赤飯／ごましお	あずき		こめ・もちごめ／ごましお		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		624	754	
	みそかつ	とりにく・みそ		あぶら・こむぎこ・パンこ・さとう	15	15
	野菜のおかか和え	かつおぶし	こまつな・もやし	26	25	
	すまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・ねぶかねぎ	2.5	2.5	
2 水	食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		625	742	
	ナポリタン	ウインナー	たまねぎ・あおピーマン・マッシュルーム・トマト	スバゲッティ・オリーブ油・バター	17	16
	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	あぶら・さとう	32	30
	コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ・こまつな・にんじん・パセリ	あぶら	2.5	2.5
3 木	プリン			プリン		
	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		622	754	
	厚焼き玉子	たまご		 さとう・あぶら	14	14
	ひじきの炒め煮	ひじき	にんじん・しらたき・いんげん	さとう・あぶら	25	21
4 金	豚汁	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	ごんにゃく・にんじん・ごぼう・だいごん ねぶかねぎ	じゃがいも・あぶら	2.5	2.5
	和梨ゼリー			わなしゼリー		
	背割りロールパン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		570	706	
	サーモンフライ／タルタルソース	さけ		パンこ・こむぎこ・あぶら タルタルソース	18	18
7 月	ゆでキャベツ		キャベツ	38	34	
	カレーポトフ	ぶたにく	キャベツ・にんじん・たまねぎ・いんげん	じゃがいも・あぶら・ルウ	2.5	2.5
	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		613	742	
	サッパリ！シャキシャキうめ豚	ぶたにく	もやし・あおピーマン・しょうが・うめ	あぶら・こまあぶら・でんぷん	14	13
8 火	小松菜とコーンの和え物		こまつな・キャベツ・とうもろこし	あぶら・さとう	23	22
	さつまいもみそ汁	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ	さつまいも	2.5	2.5
	中華めん			ちゅうかめん		
	ジャージャー麺の具	ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ あおピーマン・たけのこ	あぶら・さとう・でんぷん	595	762
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		19	18	
9 水	ねぎみそパオズ	ぶたにく・みそ	ながねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	こむぎこ・でんぷん・こまあぶら さとう	23	21
	キャベツの中華サラダ	わかめ	キャベツ・にんじん	はるさめ・ドレッシング	2.5	2.5
	食パン／チョコクリーム			パン／チョコクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		665	810	
	ツナコロッケ	ツナ	たまねぎ	じゃがいも・さとう・あぶら・パンこ こむぎこ・こめこ	14	14
10 木	まめマカロニサラダ	ひよこまめ	えだまめ・とうもろこし・きゅうり	マカロニ・ドレッシング・マヨネーズ	37	34
	ほうれん草と人参のスープ	ベーコン・とうふ	にんじん・えのき・ほうれんそう	でんぷん・あぶら	2.5	2.5
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	きのこカレー	とりにく・だっしふんにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・えのき しめじ・エリンギ・グリーンピース・りんご	じゃがいも・ルウ・あぶら	700	826
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		12	12	
11 金	大根サラダ		だいごん・きゅうり・にんじん	ドレッシング	24	23
	だいふく			だいふく	2.5	2.5
	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		638	777	
	アジフライ	あじ		 パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	14	14
信田煮	あぶらあげ	だいごん・しらたき・にんじん	さとう	27	24	
のっぺい汁	とりにく・とうふ	しいたけ・ごぼう・にんじん・はねぎ	さといも・こまあぶら・でんぷん	2.5	2.5	

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
14 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ピビンバの具(玉子入り肉炒め)	ぶたにく・みそ・たまご	ぜんまい	あぶら・さとう・でんぷん	635	763
	ピビンバの具(ナムル)		もやし・ほうれんそう・にんじん	さとう・ラー油・ごまあぶら・ごま	15	14
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27	25
	ワントンスープ	ぶたにく・みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ	こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら ごまあぶら	2.5	2.5

たべっぴーの日本全国たべもの旅 今月は滋賀県の「鶏肉のじゅんじゅん」

15 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			646	774
	鶏肉のじゅんじゅん	とりにく・とうふ	たまねぎ・はくさい・しいたけ・こんにゃく ねぶかねぎ	やき油・さとう・あぶら	16	15
	メヒカリのから揚げ	メヒカリ	しょうが	でんぷん・あぶら	26	24
	おかかたくあん	かつおぶし	だいこん	ごまあぶら・さとう	2.5	2.5

16 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			646	768
	ラザニア	ぎゅうにゅう・だしふんにゅう プロセスチーズ・ぶたにく	たまねぎ・トマト・にんじん・しょうが	こむぎこ・あぶら・バター・さとう	15	15
	イタリアンサラダ		キャベツ・きゅうり・あかピーマン・きピーマン	ドレッシング	36	35
	きのこポタージュ	とりにく・だしふんにゅう ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・しめじ・えのき・パセリ	じゃがいも・こむぎこ・バター	2.5	2.5

17 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			644	749
	さんまのかつお節煮	さんま・かつおぶし		さとう・あぶら	14	13
	柚子香あえ		はくさい・きゅうり・にんじん	ドレッシング	31	26
	夏野菜のみそ汁	とりにく・あぶらあげ・みそ	なす・とうがん・オクラ・かぼちゃ		2.5	2.5

18 金	ナン			ナン		
	ピーンズドライカレー	ぶたにく・ひよこまめ・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん あおピーマン・トマト	こむぎこ・さとう・あぶら	662	823
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	のりポテト	あおのり		じゃがいも・あぶら	35	33
	アロエのヨーグルトあえ	ヨーグルト	アロエ・みかん・パイナップル・おうとう	さとう	2.5	2.5

ごてんばこめこの日

23 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			663	801
	鶏肉のごまみそ煮	とりにく・みそ	こんにゃく・しょうが・にんじん・ねぶかねぎ	あぶら・さとう・ごま	15	14
	にびたし	かつおぶし	はくさい・にんじん・こまつな		27	26
	静岡県産ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー	2.5	2.5

24 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ルーロウファン	ぶたにく・あつあげ	たけのこ・ねぶかねぎ・しょうが	ごまあぶら・さとう	678	809
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	コーンシュウマイ	ぎょにくすりみ・とうふ	とうもろこし・たまねぎ	でんぷん・パンこ・こむぎこ	31	29
	酸辣湯	ウィンナー・たまご	だいこん・にんじん・チンゲンサイ	ラー油・ごまあぶら・でんぷん	2.5	2.5

25 金	マーガリン入りねじりパン			パン・マーガリン・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			599	741
	エビグラタン	ぎゅうにゅう・プロセスチーズ・エビ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム とうもろこし	こむぎこ・あぶら・バター・マカロニ マーガリン	15	15
	もやしのソテー	ツナ	もやし・キャベツ・あおピーマン	あぶら	44	43
	野菜スープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・あぶら	2.5	2.5

29 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			612	764
	いわしの生姜煮	いわし	しょうが	さとう・でんぷん	17	17
	五目煮豆	だいず・とりにく・こんぶ	こんにゃく・にんじん・ごぼう・いんげん	さとう・あぶら	24	22
	キャベツと油揚げのみそ汁	あぶらあげ・みそ・とうふ	キャベツ・ほうれんそう		2.5	2.5

十五夜こんだて

30 水	食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			592	742
	うさぎ型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・トマト	さとう	17	17
	れんこんサラダ		れんこん・にんじん	さとう・ドレッシング・マヨネーズ・ごま	38	38
	レタスと卵のふわふわスープ	ベーコン・たまご	にんじん・たまねぎ・レタス	あぶら	2.5	2.5
	十五夜ゼリー			じゅうごやゼリー		

基 準 量	エネルギー(kcal)		たんぱく質(%)	しぼう(%)	食塩(g)
	13~20	20~30			
	650	830	13~20	13~20	
	2.0	2.5	20~30	20~30	

※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。

