




平成30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	栄養価		
					小学校	中学校	
3	ごてんばコシヒカリごはん						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのみそ煮	さば・みそ			さとう・でんぷん	656 24.5	813 30.0
	こんにゃくのいり煮	ぶたにく	にんじん・こんにゃく・いんげん		さとう・あぶら・ごまあぶら・ごま	34 25	27 3.0
	すまし汁	とうふ・かまぼこ	こまつな				
月	青りんごゼリー						
4	平うどん						
	カレーなんばん汁	とりにく・あぶらあげ	ねぎ・にんじん・たまねぎ		あぶら・ルウ・でんぷん	637 26.7	789 32.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				33 2.8	30 3.5
	あつやき玉子	たまご			さとう・でんぷん・あぶら		
火	チャプチェ	ベーコン 	もやし・こまつな・にんじん・はるさめ		ごまあぶら・ごま		
5	こくとう入り食パン				こくとう・パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	パンネポロナーゼ	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・マッシュルーム		パンネ・オリーブゆ・さとう・あぶら	588 22.5	718 26.6
	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 2.9	27 4.0
水	はくさいのスープ	ベーコン	たまねぎ・はくさい・にんじん・パセリ		あぶら		
6	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		
	肉どんの具	ぶたにく	ごぼう・しょうが・たまねぎ・にんじん こんにゃく・グリーンピース		あぶら・さとう	616 21.1	744 24.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22 2.9	20 3.3
	おかかたくあん	かつおぶし	たくあん 		ごまあぶら		
木	さつまいものみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・ねぎ 		さつまいも		
たべっぴーの日本全国たべものの旅 今月は山形県							
7	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					
	いも煮	ぶたにく 	しめじ・だいこん・にんじん・ごぼう こんにゃく・ねぎ		ふ・あぶら・さとう・さといも	625 18.9	811 23.5
	大豆コロッケ	だいず	たまねぎ		じゃがいも・こむぎこ・さとう でんぷん・あぶら・パンこ	24 1.6	22 1.9
	だし風		なす・きゅうり・キャベツ・とうもろこし		ドレッシング		
金	ラフランスゼリー				ゼリー		
10	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					
	春巻き	ぶたにく・ひじき	キャベツ・たまねぎ・にんじん・しょうが		こむぎこ・あぶら	645 17.0	788 19.8
	杏仁あえ		パイン・おうとう		ゼリー	25 2.1	24 2.5
月	ワンタンスープ	とりにく・かまぼこ・ぶたにく・みそ	しょうが・にんじん・たまねぎ・もやし・ねぎ		あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう		
オリンピック・パラリンピック 台湾応援こんだて							
11	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					
	ルーロウファン	ぶたにく・なまあげ	たけのこ・ねぎ・しょうが		さとう・ごまあぶら	685 27.4	777 30.8
	えびシューマイ	えび・たら	たまねぎ		あぶら・さとう・パンこ こむぎこ・でんぷん	30 2.1	30 2.6
	スーラータン	ウィンナー・たまご	だいこん・にんじん・チンゲンサイ		でんぷん・ごまあぶら・ラーゆ		
火	豆花(トウファ)デザート				デザート		
12	食パン/メイプルジャム				パン・ジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ミートオムレツ	たまご・とりにく	たまねぎ 		あぶら・さとう	584 24.5	714 28.8
	ポテトサラダ		にんじん・グリーンピース・とうもろこし		じゃがいも・マヨネーズ・さとう	37 2.2	35 2.8
水	チキンスープ	とりにく・ベーコン	はくさい・にんじん・パセリ		あぶら		
13	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					
	親子煮	とりにく・たまご・なると・こうゆどうふ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース		じゃがいも・さとう・あぶら	651 27.0	788 31.4
	きゅうり漬		きゅうりづけ			24 3.1	22 3.7
木	こんぶのいため煮	こんぶ・さつまあげ・ぶたにく	にんじん・キャベツ		あぶら・さとう		

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	栄養価	
					小中学校	中学校
14	こくとう入りロールパン			パン・こくとう	603 21.1 35 2.1	750 25.6 33 2.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	野菜コロッケ		にんじん・たまねぎ・とうもろこし・いんげん	あぶら・さとう・でんぷん・パンこ こむぎこ・じゃがいも		
	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・マヨネーズ・ドレッシング		
金	ほうれんそうのスープ	ベーコン	にんじん・えのき・ほうれんそう	あぶら		
18	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	627 23.3 30 2.1	790 27.6 26 2.8
	ピピンパの具	ぶたにく・みそ・たまご	ほうれんそう・もやし・にんじん	あぶら・さとう・ドレッシング		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかめスープ	わかめ・なると	にんじん・ねぎ	でんぷん・		
火	豆乳プリン			プリン		

ごてんばこめこの日(地場産物給食の日)

19	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	660 24.4 29 2.5	842 29.1 26 2.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきとり	 とりにく・レバー	ねぎ・しょうが	こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう		
	野菜のごまあえ		こまつな・にんじん・キャベツ	さとう・ごま		
水	じゃがいものみそ汁	みそ・とうふ・あぶらあげ	ねぎ	じゃがいも		
20	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	605 23.1 29 2.5	787 28.1 26 3.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげだし豆腐の肉みそかけ	とうふ・とりにく・みそ	ねぎ・しょうが	あぶら・でんぷん・さとう		
	にんじんシロシリ	ツナ・たまご	にんじん	ごまあぶら		
木	もずくのスープ	ベーコン	もずく・とうがん・たまねぎ・にんじん・パセリ	あぶら		
21	りんごチップ入りロールパン		りんご	パン	608 19.7 40 2.2	770 24.5 38 2.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかさぎフリッター	わかさぎ		あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう		
	キャベツのカレーソテー		キャベツ・あかピーマン・きピーマン・とうもろこし	オリーブゆ		
金	きのこポタージュ	ベーコン・だっしふんにゅう 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・バター		

十五夜 こんだて

25	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	670 26.1 25 2.6	857 31.4 22 3.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのきしゅう煮	いわし	うめ	さとう・でんぷん		
	みたらし団子風	たら・とうにゅう		さとう・でんぷん・あぶら		
火	じゅうごや汁	かまぼこ・とりにく・とうふ	ごぼう・こんにゃく・にんじん・ねぎ・だいこん	さつまいも・あぶら・ごまあぶら		
26	ロールパン/クリームゴールド			パン・クリーム	637 27.1 43 3.2	782 33.3 22 4.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハバ-グのたこマスカドかけ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが・パセリ	さとう・あぶら		
	ツナソテー	ツナ	キャベツ・あかピーマン	オリーブゆ		
水	たまごスープ	たまご・ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ・とうもろこし	でんぷん		
27	麦ごはん			こめ・むぎ	612 20.8 21 2.6	748 23.9 19 3.0
	きのこカレー	とりにく・だっしふんにゅう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・りんご えのき・しめじ・エリンギ・グリーンピース	あぶら・ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	海そうサラダ	わかめ・ふのり・あかとさか	キャベツ・きゅうり・もやし・とうもろこし	ドレッシング		
木	ふくじん漬		だいこん・なす・きゅうり・れんこん・しょうが	さとう		

※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てください。
 ※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。



《9月の給食のない予定日》
 ☆高根小 5年生・・・20、21日

基準量	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	5歳児(5歳)	11歳児(11歳)			
	640	880	24	30	25~30
	750	1000	35	40	25~30
	2.5	3.0			

