



# 2019年度 12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	
					小学生	中学生
2	ごはん			こめ		
	ピビンパの具(肉炒め)	ぶたにく・みそ・たまご	ぜんまい	さとう・でんぶん・あぶら	642	774
	ピビンパの具(ナムル)		もやし・ほうれんそう・にんじん	ドレッシング	16	15
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29	27
月	春雨スープ	とうふ・かまぼこ	ねぶかねぎ	はるさめ・ごまあぶら	1.9	2.5
3	平うどん			ひらうどん		
	カレー南蛮汁	とりにく・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ	あぶら・でんぶん・ルウ	611	752
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	野菜コロッケ		たまねぎ・にんじん・とうもろこし・いんげん	パンこ・こむぎこ・あぶら	30	28
火	にびたし	かつおぶし	はくさい・にんじん・こまつな	さとう・でんぶん	2.6	3.4
4	玄米入り食パン			パン・げんまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		いちごジャム		
	ハンバーグのきのこソース	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく・しめじ マッシュルーム	さとう・でんぶん	639	783
	コーンとマカロニのサラダ		にんじん・グリーンピース・とうもろこし	マヨネーズ・ドレッシング・マカロニ	18	19
水	冬野菜のポトフ	とりにく	はくさい・にんじん・かぶ	じゃがいも・あぶら	3.1	4.0
5	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			627	757
	ねぎ塩肉丼の具	ぶたにく	しょうが・にんにく・レモン・たまねぎ・にんじん ごぼう・ねぶかねぎ	ごまあぶら・でんぶん・あぶら	15	15
	にんじんシリシリ	まぐろあぶらづけ・たまご	にんじん	でんぶん・あぶら・さとう・ごまあぶら	27	27
木	みそ汁	とうふ・わかめ・みそ	だいこん・ねぶかねぎ		2.2	2.7
<b>たべっぴーの日本全国たべものの旅 今月は福井県</b>						
6	ソースカツ丼(ごはん)			こめ		
	ソースカツ丼(ソースカツ)	ぶたにく		あぶら・さとう・こむぎこ・こめこ でんぶん・パンこ	678	776
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	ひじきあえ	ひじき	こまつな・にんじん・キャベツ・しそのみ	さとう	23	22
	打ち豆汁	うちまめ・あぶらあげ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぶかねぎ	さといも	2.5	2.9
金	羽二重もち			はぶたえもち		
9	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			653	786
	油淋鶏	とりにく	にんにく・しょうが・ねぶかねぎ	さとう・あぶら・こむぎこ・でんぶん	15	13
	中華サラダ		キャベツ・にんじん	マロニー・ドレッシング	1.8	2.2
月	わかめスープ	なるとまき・わかめ	にんじん・ねぶかねぎ	あぶら		
10	ごはん			こめ		
	タコライスの具	ぶたにく・ウィンナー・チーズ	たまねぎ・トマト	あぶら・さとう	643	778
	塩もみキャベツ		キャベツ		16	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27	25
火	白菜スープ	ベーコン	はくさい・にんじん・たまねぎ・パセリ	あぶら	2.1	2.6
	メロン		メロン			
11	食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			648	783
	ブラウンシチュー	ぶたにく・なまクリーム	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・パセリ	こむぎこ・バター・あぶら じゃがいも・ルウ	17	14
	ほうれん草オムレツ	たまご	ほうれんそう	マヨネーズ・さとう・でんぶん	36	34
水	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・とうもろこし	オリーブゆ	3.4	4.0
12	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			607	751
	コーンシューマイ	さかなすりみ・とうふ	とうもろこし・たまねぎ	でんぶん・こむぎこ・あぶら・さとう	13	13
	チャプチェ	ぶたにく・みそ	もやし・にんじん・にら	さとう・ごま・ごまあぶら・マロニー	23	22
木	中華スープ	たまご	たまねぎ・はくさい	でんぶん	2.0	2.4
13	メロンパン			メロンパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			731	893
	スパイシーポテト			じゃがいも・あぶら	11	11
	パペロンチーノ	ベーコン	たまねぎ・あかピーマン・パセリ・にんにく	スパゲティー・オリーブゆ	37	36
金	コンソメスープ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ねぶかねぎ	あぶら	2.3	2.8	

小 2歳  
中 3歳

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の骨子を造る 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	中高校
16 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				
	さばの幽庵焼き	さば	ゆず			625 15 33 2.0
	ひじきの炒め煮	ひじき・だいず・あぶらあげ	にんじん・しらたき		さとう・あぶら	798 14 30 2.3
	玉ねぎとじゃがいものみそ汁	とうふ・みそ	たまねぎ		じゃがいも	
17 火	中華めん				ちゅうかめん	
	サンマーメンスープ	ぶたにく・なるとまき	にんじん・はくさい・ねぶかねぎ・もやし きくらげ・しょうが・にんにく		あぶら・ごまあぶら・でんぶん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				658 15 27 3.2
	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・でんぶん・こむぎこ・こめこ	810 15 26 3.7
	カクテキキムチ		にんじん・だいこん			
18 水	いちごミルクプリン				いちごミルクプリン	
	麦ごはん				こめ・むぎ	
	ポークカレー	ぶたにく・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・りんご		あぶら・ルウ・じゃがいも	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				683 13 26 3.3
	さつまいもと大豆の揚げ煮	だいず			さとう・でんぶん・さつまいも ごま・あぶら	791 12 25 4.0
こんにゃくサラダ	くまわかめ	キャベツ・もやし・こんにゃく				

## ごてんばこめこの日(地場産物給食の日)

19 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				
	つくね焼き	とりにく	キャベツ		でんぶん・さとう・あぶら・ごま	633 14 28 2.4
	おひたし		はくさい・にんじん・こまつな			771 14 26 2.8
	豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	こんにゃく・ごぼう・にんじん・だいこん ねぶかねぎ		さといも・あぶら	
20 金	りんごチップいりパン				パン・りんごチップ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				598 17 37 2.2
	鶏肉の香草焼き	とりにく	にんにく・パセリ			749 18 34 3.1
	ごぼうサラダ		ごぼう・とうもろこし・にんじん		マヨネーズ・ドレッシング・ごま	
	根菜の豆乳スープ	とうにゅう・たら	たまねぎ・れんこん・にんじん・だいこん かぼちゃ・ほうれんそう		あぶら・でんぶん・さとう	

## ∴ \* ∴冬至(とうじ)こんだて∴ \* ∴

23 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				
	いわしの梅煮	いわし	うめ		さとう・でんぶん	620 16 24 2.1
	れんこんきんぴら	ぶたにく	れんこん・にんじん・さやいんげん		あぶら・ごまあぶら・さとう	753 16 22 2.6
	白菜とかぼちゃのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	はくさい・かぼちゃ・ねぶかねぎ			

## クリスマス★こんだて

24 火	コーンピラフ	とりにく・だっしふんにゅう	たまねぎ・とうもろこし・あかピーマン グリーンピース		こめ・あぶら・さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	クリスピーチキン	とりにく			こむぎこ・さとう・あぶら こめこ	663 13 32 3.9
	イタリアンサラダ		キャベツ・あかピーマン・とうもろこし		ドレッシング	727 18 30 4.1
	雪だるまスープ	ベーコン・かまぼこ	はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ		あぶら・むぎ	
	サンタのケーキ				ケーキ	

※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。



毎月19日は  
**ごてんば  
食育の日**

学年	5時45分~6時0分	6時0分~6時15分	6時15分~6時30分	6時30分~6時45分
小学生	たんぼく(食)	15-20	15-20	15-20
	しほり(食)	20-30	20-30	20-30
	食後静養(食)	2	2.5	

《12月の給食のない予定日》

- ☆高根小・・・9日
- ・・・5組 13日
- ・・・5年 20日
- ・・・6年 20日



**ココをチェック!**  
洗い残しが多いところ

指先・つめ  
指の間  
手首

**できていますか? 基本の手洗い**  
石けんを必ず使おう

手洗いのポイント  
指先とつめ  
手洗いの効果

- 食中毒を予防します
- かぜの予防に効果があります
- 汚れを落とし、衛生的にします

**食中毒予防の  
基本  
手洗い**



日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もどになる食べ物	おもに体の骨子を整える もどになる食べ物	おもにエネルギーの もどになる食べ物	学年級 小学校   中学校
---------	------	----------------------	-------------------------	-----------------------	------------------