



2019年度 1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	こんどて	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	献立量	
					小中給	中中給
8	黒糖入り食パン			パン・こくとう	608 19 28 2.6	733 19 34 3.1
	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		でんぷん・さとう		
	もやしのパペロンチーノ	ベーコン	もやし・にんにく・パセリ	オリーブゆ		
水	ポークビーンズ	だいず・ぶたにく・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト	さとう・あぶら・じゃがいも		
9	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	647 19 25 2.6	815 17 22 2.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらの西京焼き	さわら・みそ		さとう		
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき・だいず・あぶらあげ	にんじん	さとう・あぶら		
木	まゆ玉雑煮	みそ	にんじん・だいこん	しらたまもち・さといも		
	アーモンド小魚	いわし		アーモンド・さとう		
ごてんばこめこの日(地場産物給食の日)						
10	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	632 14 22 2.4	799 19 29 2.6
	チキンカレー	とりにく・だっしふんにゅう	にんじん・グリーンピース・たまねぎ・りんご にんにく・しょうが	じゃがいも・あぶら・ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	ほうれんそう・きピーマン・キャベツ	ごまあぶら		
金	福神漬		だいこん・なす・れんこん・しょうが しそは・きゅうり	さとう		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
14	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	635 16 25 1.8	809 16 23 2.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	アジフライ	あじ		パンこ・こむぎこ		
	こんにゃくの炒め煮	ぶたにく	こんにゃく・にんじ・さやいんげん・ごぼう	さとう・あぶら・ごまあぶら・ごま		
火	かきたま汁	たまご・とうふ・かまぼこ	にんじん・ねぶかねぎ	でんぷん		
15	角食パン			パン	654 17 39 3.4	796 17 37 4.2
	ピーナッツクリーム			ピーナッツクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグのトマトソース	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・あぶら・でんぷん		
水	三色サラダ		キャベツ・にんじん・とうもろこし	ドレッシング		
	豆入りポトフ	ベーコン	あかいんげんまめ・えだまめ・にんにく・にんじん たまねぎ	あぶら・じゃがいも		
16	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	686 18 22 2.2	848 19 25 2.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	麻婆豆腐	とうふ・ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ ねぶかねぎ	あぶら・さとう・でんぷん・ねぎあぶら		
	野菜シューマイ	ぎょにくすりみ	えだまめ・にんじん・エリンギ・しょうが しめじ・ひらたけ・たまねぎ	こむぎこ・でんぷん・さとう		
木	ハムとキャベツの中華炒め	ハム	キャベツ・あかピーマン・もやし・しょうが	あぶら		
17	ロールパン			パン	636 18 42 3.0	811 18 42 4.0
	ウィンナーのピザソースかけ	ウィンナー	マッシュルーム・たまねぎ	あぶら・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コールスローサラダ		キャベツ・にんじん・とうもろこし	ドレッシング		
金	野菜のスープ煮	とりにく・うすらたまご	たまねぎ・にんじん・こまつな・さやいんげん	じゃがいも・あぶら		
	コーヒーゼリー			コーヒーゼリー		
20	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	611 18 26 2.1	702 19 24 2.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのねぎみそ焼き	さば・みそ	ねぶかねぎ	さとう・でんぷん		
	キャベツのゆかりあえ		キャベツ・しそ・にんじん			
月	冬野菜の具だくさん汁	とりにく・とうふ	かぶ・にんじん・はくさい・だいこん	さといも・ごまあぶら・あぶら		
	みかん		みかん			
21	中華めん			ちゅうかめん	634 19 29 3.8	796 17 24 2.2
	野菜ラーメンスープ	ぶたにく・やきぶた・なるとまき	にんじん・もやし・キャベツ・とうもろこし ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	揚げぎょうざ	とりにく	キャベツ・にんにく・しょうが	こむぎこ・あぶら・さとう・でんぷん		
火	塩だれキャベツ		キャベツ・にんじん	ごまあぶら		

小 2歳
中 3歳

小 2歳
中 3歳

日 曜日	こんだて	おもに作る食べ物		おもに食べる食べ物		おもにエネルギーの もとにする食べ物		総摂取量	
		おもに作る食べ物	おもに作る食べ物	おもに食べる食べ物	おもに食べる食べ物	小・中 小・中	小・中 小・中		
22	ごはん	ごはん				ごはん		603 18 22.0	733 18 22.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	親子煮	たまご・とり・なるとまき・こうやとろふ	にんじん・グリーンピース・たまねぎ			あぶら・さとう・じゃがいも			
	野菜の磯和え	のり	こまつな・もやし・にんじん			さとう			
水	きゅうり漬		きゅうりづけ						
23	ごはん	ごはん				ごはん		645 14 20.2	750 14 20.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ソースカツ	とりにく				パンこ・でんぶん・あぶら こむぎこ・さとう			
	がっかり漬		キャベツ・きゅうり・たくあん			ごま			
木	根菜ごまキムチ	あぶらあげ・とうふ・ぶたにく・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう・はくさいキムチ ねぶかねぎ			さといも・あぶら・ごま			

学校給食週間(がっこうきゅうしょくじょうかん)24日~30日

24	メロンパン				メロンパン		697 12 24.4	869 12 24.8	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	さといもコロッケ	とりにく	にんじん・たまねぎ・とうもろこし			さとう・さといも・あぶら・パンこ こむぎこ・こむぎこ			
	キャベツとツナのソテー	まぐろあぶらづけ	キャベツ・こまつな・とうもろこし			あぶら			
	キャロットポタージュ	ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・パセリ			バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも			
金	ごはん				ごはん				

初めての給食 明治22年

27	麦ごはん				ごはん・むぎ		593 17 23.8	685 17 23.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	鮭の塩焼き	さけ						
	野菜菜漬		のざわなづけ			ごまあぶら		
月	さつまいものみそ汁	とうふ・みそ・あぶらあげ	だいこん・ねぶかねぎ			さつまいも		

ごはんこめこハヤシの日

28	ごはん	ごはん			ごはん		596 11 18.2	690 11 17.2	
	ごはんこめこハヤシ	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ マッシュルーム・トマト・グリーンピース			オリーブゆ			
	お茶								
	きのこのソテー	ベーコン	しめじ・キャベツ・こまつな			オリーブゆ			
火	かんきつゼリー					かんきつゼリー			

昭和30年~昭和50年ごろの給食

29	ロールパン				パン		614 16 23.3	748 16 23.6	
	いちごジャム				いちごジャム				
	コーヒー牛乳	ぎゅうにゅう				コーヒーぎゅうにゅうのもと			
	鶏肉とくじらのノルウェー風	とりにく・くじら	しょうが・にんにく			さとう・あぶら・でんぶん			
水	粉ふきいも		パセリ		じゃがいも				
白菜のスープ	ベーコン	はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ			あぶら				
30	五目ごはん	とりにく・あぶらあげ	しいたけ・にんじん・グリーンピース			ごはん・あぶら・さとう	723 17 30.8	814 17 30.9	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	おでん	ぶたにく・さつまあげ・ちくわ・こんぶ うずらたまご・くらはんぺん・かんもどき	だいこん・にんじん			あぶら・さとう・さといも			
	焼きししゃも	ししゃも							
木	おひたし		もやし・にんじん・こまつな						
ととやき					ととやき				
31	ナン				ナン		654 16 37.9	794 16 38.0	
	ドライカレー	ぶたにく・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・あおピーマン にんにく・しょうが			あぶら・さとう・ルウ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	ごはんこめこのコロッケ		たまねぎ			じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ こめこ・ほるまきのかわ			
金	大根サラダ		だいこん・にんじん・こんにゃく						

※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もあります。
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、すべてごはん100%です。



《1月の給食のない予定日》

☆高根小・・・2年生 24日
・・・3,4,5年生 17日
・・・6年生 29日



標準	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
880	880	18~20	18~20
18~20	18~20	20~30	20~30
2.0	2.0	2.0	2.0



1月に、ごはんこめこの米粉を使用した「ごはんこめこハヤシ」の日を、御殿場市内全学校で実施します。高根学校給食センターでは、30日に実施します。
また、その日のメニューは食物アレルギーを持つ児童・生徒も同じ給食を味わってほしいとの思いから、アレルギー食品をなるべく含まないメニューを考えまし

1月24日から30日は給食週間です!

明治22年給食が始まった頃の献立、昭和の献立、
みんなで作る給食の日が登場します。
1月の給食に6年生と中学3年生の希望メニューが出ます。

★1月の給食に出せなかった希望メニューは、2月に出します。

希望メニュー紹介

★お米のムース・カリカリ漬け・焼きそば
★あげパン・メロンパン・ビーフシチュー
★カレーうどん・海藻サラダ・ナゲット
★コーヒーゼリー・根菜ごまキムチ汁