



令和4年度 4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	栄養価		
					小学校	中学校	
11 月	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		
	チキンカレー	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 グリーンピース・りんご		じゃがいも・ルウ・あぶら	696	863
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				12	11
	コールスローサラダ		きゅうり・キャベツ・とうもろこし		ドレッシング	28	25
	いちごクレープ				いちごクレープ	1.9	2.2
12 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				617	792
	たらの中華あんかけ	たら	にんじん・しいたけ・たまねぎ・たけのこ あおピーマン		さとう・ごまあぶら・でんぷん あぶら	17	16
	チャブチエ	ぶたにく・みそ	もやし・にんじん・にら		はるさめ・さとう・ごまあぶら・ごま	27	23
	かきたまスープ	とうふ・たまご	にんじん・ねぶかねぎ・きくらげ		でんぷん	2.4	2.9
13 水	黒糖入り食パン				こくとう・パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				606	738
	チーズオムレツ	たまご・チーズ			さとう・こむぎこ・あぶら	18	18
	チリコンカン	ぶたにく・だいず・あおだいず きんときまめ	セロリー・たまねぎ・トマト		さとう・あぶら	35	34
	春キャベツのスープ煮	ベーコン	にんじん・キャベツ・さやいんげん		じゃがいも・あぶら	3.2	4.0
14 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				623	770
	さばのみぞれ煮	さば	だいこん		さとう・でんぷん	17	15
	和風ソテー	ハム・かつおぶし	キャベツ・きピーマン・こまつな		あぶら	32	27
	豚汁	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	こんにゃく・にんじん・ごぼう・だいこん ねぶかねぎ		さといも・あぶら	1.9	2.2
15 金	りんごチップ入りロールパン		りんご		パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				640	805
	ポロニアカツ	とりにく			じゃがいも・パンこ・でんぷん さとう・あぶら	15	15
	グリーンサラダ		きゅうり・キャベツ・アスパラガス		ドレッシング	39	36
	野菜のポタージュスープ	とりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ		オリーブゆ・じゃがいも・ルウ	2.1	2.9
18 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				604	773
	焼きつくね	とりにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが		でんぷん・さとう・ごま	14	13
	切り干し大根の炒め煮	とりにく・こんぶ	だいこん・にんじん・こまつな		さとう・あぶら	26	23
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ			2.4	2.9
さくらゼリー				さくらゼリー			
*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***							
19 火	中華めん				ちゅうかめん		
	ちゃんぽんスープ	ぶたにく・なると・いか	しょうが・にんじん・もやし・たまねぎ キャベツ・とうもろこし・たけのこ きくらげ		あぶら・でんぷん	644	768
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				16	15
	紫芋のごま団子	ぎゅうにゅう・たまご			さつまいも・もちこ・でんぷん・ごま さとう・マーガリン・みずあめ あぶら	29	26
	きゅうりの南蛮和え		きゅうり・にんじん		ごま・ごまあぶら・さとう	2.0	2.2
20 水	食パン				パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				620	770
	花型豆腐ハンバーグ(トマトソース)	とりにく・とうふ・おから	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが トマト		あぶら・さとう・でんぷん	16	16
	マカロニサラダ		にんじん・グリーンピース・とうもろこし		ドレッシング・マヨネーズ・マカロニ	38	37
	ポトフ	とりにく・うすらたまご	たまねぎ・キャベツ・にんじん		じゃがいも・あぶら	3.0	3.6

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
ごてんぼこめこの日									
21	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					604	776	
	ツナ入り厚焼き玉子	たまご・まぐろ				さとう・あぶら・でんぷん	15	14	
	ひじきの炒め煮	ひじき・だいず・あぶらあげ	にんじん・こんにやく・さやいんげん			さとう・あぶら	29	26	
	野菜のごまみそ汁	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・ごぼう・もやし・ねぶかねぎ			あぶら・さといも・ごま	2.1	2.5	
木									
入学(にゅうがく) 進級(しんきゅう) お祝いこんだて									
22	赤飯/ごま塩					こめ・もちごめ/ごま			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					634	786	
	とりのから揚げ	とりにく	しょうが・にんにく			こむぎこ・でんぷん・あぶら	15	15	
	小松菜とコーンの和え物		こまつな・とうもろこし・キャベツ			さとう・あぶら	30	28	
	さくらすまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・しめじ・ねぶかねぎ				2.2	2.8	
金	お祝いゼリー				おいわいゼリー				
25	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	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース・りんご			じゃがいも・ルウ・あぶら	610	778	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					12	12	
	野菜サラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	25	22	
	福神漬け		だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しそ しょうが			さとう	2.5	2.8	
月									
26	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					630	838	
	マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ しいたけ・たけのこ・ねぶかねぎ			さとう・でんぷん・ごまあぶら・あぶら	15	14	
	肉まん	ぶたにく・みそ	たまねぎ・キャベツ・しょうが			こむぎこ・さとう・でんぷん	26	23	
	春雨サラダ		にんじん・きゅうり			はるさめ・さとう・ごまあぶら	1.9	2.3	
火									
27	食パン					パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						752	
	肉団子と野菜のトマト煮	にくだんご・こなチーズ	たまねぎ・セロリー・にんじん・にんにく トマト・パセリ			じゃがいも・あぶら・さとう	15	15	
	春キャベツとアーモンドのサラダ		キャベツ・にんじん・とうもろこし			アーモンド・ドレッシング	39	39	
	牛乳プリン					ぎゅうにゅうプリン	2.8	2.8	
水									
28	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					654	840	
	黒はんぺんお茶フライ	さば・いわし・たら	せんちゃ			でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ あぶら	15	14	
	野菜いっぱいきんぴら	ぶたにく	ごぼう・にんじん・あおピーマン・もやし しめじ			さとう・ごまあぶら・あぶら	25	22	
	春野菜のうま煮	とりにく・さつまあげ・ちくわ	にんじん・たまねぎ・たけのこ・こんにやく さやいんげん			じゃがいも・あぶら・さとう	2.3	2.8	
木									

※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、すべてごてんぼコシヒカリ100%です。
 ※魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。



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

3月5日!
高根学校給食センターです!



御殿場市給食マスコット たべっぴー

高根学校給食センターでは、所長1人、栄養士1人、調理員7人、計9人で給食を作っているよ!

高根学校給食センターでは、高根小学校・上小林分校・高根中学校の計3校の給食を担当しています。
 今年度も職員一同力をあわせ、安全でおいしい給食づくりを心がけていきます。
 どうぞよろしくお願いいたします! **おいしい給食作ります!**

