



令和5年度 7・8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 栄教信

Table with 6 columns: Day, Meal Name, Ingredient 1, Ingredient 2, Ingredient 3, and two columns for student counts (小学校, 中学校). Rows include meals like 'ごてんばコシヒカリごはん' and 'キムタクごはんの具'.

☆ た な ほ た ご ん だ て ☆

Table with 6 columns: Day, Meal Name, Ingredient 1, Ingredient 2, Ingredient 3, and two columns for student counts. Rows include meals like 'ごてんばコシヒカリごはん/合わせ酢' and 'ごてんばごはんの具'.

ご て ん ば ご め こ カ レ ー の 日

Table with 6 columns: Day, Meal Name, Ingredient 1, Ingredient 2, Ingredient 3, and two columns for student counts. Rows include meals like 'ごてんばコシヒカリごはん' and 'ごてんばごめこカレー'.

日曜日	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					
17月	<b>海の日</b>							
***「たべっぴーの給食の旅～駿東(すんどう)地区～」千きごぼう***								
18	ごはん	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				643	820	
	チキごぼう	とり		ごぼう・えだまめ	でんぷん・あぶら・さとう	15	14	
	室わかめの中華サラダ	くさわかめ		にんじん・もやし・きゅうり	さとう・こまあぶら	30	27	
	かきたまスープ	たまご・とうふ		にんじん・きくらげ・ほうれんそう	でんぷん	20	25	
火								
*** ふじのくに産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***								
<b>ごてんばごめこの日</b>								
19	ごはん	ごはん			こめ			
	ハヤシソース	ぶたにく		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・りんご	あぶら・ルウ・さとう	691	866	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小中2こ			14	13	
	コーンしゅうまい	ぶたにく・とり		とうもろこし・たまねぎ・キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう・こむぎこ	31	27	
	アーモンド入りサラダ			キャベツ・にんじん・えだまめ	アーモンド・ドレッシング	25	28	
水								
20	ロールパン/りんごジャム				パン/りんごジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				623	786	
	照り焼きハンバーグ	とり		たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・あぶら・じゃがいも・でんぷん・こま	17	16	
	枝豆とコーンのソテー	にんじん		えだまめ・とうもろこし	バター	31	30	
	ビーンズポタージュ	ぶたにく・いんげんまめ・しろはなまめ ぎゅうにゅう・なまクリーム		たまねぎ・にんじん・パセリ	あぶら・じゃがいも・ルウ・バター	19	26	
木								
夏休み								
8/29	うどん				うどん			
	和風つけ汁	ぶたにく・かまぼこ・あぶらあげ		にんじん・しめじ・ごぼう・もやし・ねぶかねぎ	あぶら	582	729	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				17	16	
	野菜メンチカツ	ぶたにく		たまねぎ・とうもろこし・にんじん・キャベツ・ほうれんそう	でんぷん・パンこ・こむぎこ・さとう・あぶら	31	30	
	キャベツのごま昆布和え	こんぶ		キャベツ・きゅうり・にんじん	ごま・さとう	25	30	
火								
8/30	ごはん	ごはん			こめ			
	夏野菜カレー	とり		にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす グリーンピース・りんご・トマト	あぶら・ルウ	636	800	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				14	13	
	ツナと野菜のソテー	まぐろ		キャベツ・あかピーマン・とうもろこし	オリーブ油	22	20	
	パインゼリー				パインゼリー	22	25	
水								
8/31	ごはん	ごはん			こめ			
	ピビンパの具(玉子入り肉炒め)	ぶたにく・たまご・みそ			あぶら・さとう・でんぷん	612	782	
	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				31	27	
	春雨スープ	とり		たまねぎ・にんじん・たけのこ・キャベツ	あぶら・はるさめ	20	25	
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、すべてごはん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)		650	830
		たんぱく質(%)	13~20	13~20
	しぼう(%)	20~30	20~30	
	食塩(g)	2.0	2.5	

なつ やす 夏休みの食生活

しよくせい かく 気を付けたい

ポイント

**な** んでも 食べて 丈夫な体 をつくろう

**つ** め(冷)たいもの の とり過ぎに 気を付けよう

**や** さい(野菜) をしっかり 食べよう

**す** いぶん(水分) 補給を こまめに しよう

**み** んなで食事を する機会 をつくろう

もっと! 野菜を食べよう

8月31日は「8(や)・3(さ)・1(い)」の日です。意識して野菜を食べましょう!!

忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。

