



令和7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	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーの	栄養価	
		もとなる食べ物	もとなる食べ物	もとなる食べ物	小学校	中学校
1月	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			597	782
	いかメンチカツ	いか	キャベツ・にんじん・しょうが・にんにく	あぶら・パンこ・さとう・こむぎこ でんぶん	14	14
	キャベツとコーンの和え物		キャベツ・とうもろこし	あぶら・さとう	28	24
	芋煮	ぶたにく・みそ	にんじん・だいこん・しめじ・ごぼう こんにゃく・ねぶかねぎ	あぶら・さといも	2.0	2.6
2月	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			586	745
	マーボー大根	ぶたにく・だいす・とうふ・みそ	にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ しいたけ・にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	あぶら・さとう・でんぶん こまあぶら	18	17
	野菜のオイスターソース炒め	ぶたにく	しょうが・たまねぎ・とうもろこし・キャベツ あかピーマン	あぶら・さとう	25	22
	みかん		みかん		2.1	2.6
3月	食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			590	721
	タラと大豆の磯風味	たら・だいす・あおのり		あぶら・でんぶん	23	22
	イタリアンサラダ		キャベツ・あかピーマン・きピーマン		36	34
	冬野菜のシチュー	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・かぶ・しめじ・はくさい	あぶら・ルウ	2.4	2.9
4月	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			621	813
	味噌カツ	ぶたにく・だいすこ・みそ		あぶら・でんぶん・パンこ・さとう	16	16
	にんじんシリシリ	まぐろあぶらづけ・たまご	にんじん	あぶら・こまあぶら・でんぶん さとう	31	27
	とり団子汁	つくね・あぶらあげ	にんじん・だいこん・はくさい・ねぶかねぎ	さといも	2.3	3.0
5月	ロールパン/チョコクリーム			パン/チョコクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			602	731
	焼きポロニアソーセージ	とりにく・ぶたにく		でんぶん・さとう	16	16
	こふきいもの昆布和え	こんぶ		じゃがいも・さとう	36	34
	うすら卵のスープ	うすらたまご	にんじん・たまねぎ・えのき・キャベツ・パセリ		2.7	3.5
6月	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			599	769
	ツナ入り厚焼き玉子	たまご・かつお・かつおぶし		さとう・あぶら・でんぶん	16	15
	肉じゃが	ぶたにく・さつまあげ	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・じゃがいも	28	25
	なめこのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・だいこん・なめこ・こまつな		2.2	2.7
7月	うどん			うどん		
	あんかけうどん汁	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ	あぶら・でんぶん	613	757
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18
	大豆とさつまいものカリカリ	だいす		あぶら・さつまいも・でんぶん さとう・こま	31	29
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー・キャベツ・にんじん とうもろこし	あぶら・さとう	2.3	2.6
8月	ごはん			こめ		
	ガパオごはんの具	とりにく	にんにく・たまねぎ・あおピーマン・バジル あかピーマン・きピーマン・チンゲンサイ	あぶら	602	770
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17
	ししゃもフライ	ししゃも		あぶら・パンこ・こむぎこ ライムぎこ	27	24
	韓国風雑煮	たまご	にんじん・だいこん・しいたけ・ねぶかねぎ	でんぶん・もち	2.1	2.6
*** 「たべっぴのの本の世界へようこそ」 こまったさんのカレーライスより いかカレー ***						
9月	ごはん			こめ		
	こまったさんのいかカレー	ぶたにく・いか・だっしふんにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん トマト・りんご・グリーンピース	あぶら・じゃがいも・ルウ	627	801
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	14
	大根サラダ		だいこん・キャベツ・にんじん		29	26
	手作りツナコーンパイ	まぐろ	とうもろこし・たまねぎ	パイシート・マヨネーズ	2.5	2.9

12	マーガリン入りねじりパン			パン・マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			601	771
	ホキバジルフライ	ホキ	バジル	あぶら・パンこ・こむぎこ・でんぷん	16	15
	マカロニのソテー	ベーコン	にんにく・とうもろこし・キャベツ あかピーマン	マカロニ・オリーブゆ	38	37
	ほうれん草のスープ	とりにく・とうふ	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	あぶら	2.6	3.2
金						
15	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			597	765
	ホイコーロー	ぶたにく・みそ	にんにく・キャベツ・にんじん・あおピーマン	あぶら・さとう・でんぷん	16	15
	春雨スープ	とりにく	たまねぎ・にんじん・たけのこ・チンゲンサイ	あぶら・はるさめ	25	22
	手作りチーズ蒸しパン	ぎゅうにゅう・チーズ		ホットケーキミックス・さとう	2.0	2.2
月						

16	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			598	748
	ゴテンバパークのすき焼き風煮	ぶたにく・とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・はくさい・こんにゃく ねぶかねぎ	さとう	17	16
	えびしゅうまい 小中2こ	えび・たら	たまねぎ	あぶら・パンこ・でんぶん・こむぎこ さとう・みずあめ	29	25
	カリカリ漬け		キャベツ・だいこん	さとう・ごま	2.5	2.9
火						

17	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		621	751
	チキンピーズ	とりにく・だいす・こなチーズ	にんにく・たまねぎ・にんじん・だいこん マッシュルーム・トマト・グリーンピース	あぶら・ルウ・さとう	16 16
	フライドジャーマンポテト	ベーコン	にんにく・たまねぎ・パセリ	あぶら・じゃがいも	34 33
	海藻サラダ	わかめ・こんぶ・ときかのり まらのり・くきわかめ	キャベツ・とうもろこし	ドレッシング	2.4 2.9
水					

18	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		586	755	
	さばの生姜焼き	さば	しょうが	17	16	
	野菜いっぱいきんぴら	ぶたにく	ごぼう・しめじ・にんじん・あおピーマン もやし	あぶら・さとう・ごまあぶら	36	33
	みそ汁	あぶらあげ・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・はくさい・ねぶかねぎ	1.9	2.3	
木						

クリスマスこんだて

19	さゆつにゆつ	さゆつにゆつ				64.7	81.9
	もみの木ハンバーグ	とりにく・ぶたにく		たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	15	15
	スターサラダ			キャベツ・あかピーマン・きピーマン	マカロニ・ドレッシング・マヨネーズ	34	32
	コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう・なまクリーム		たまねぎ・とうもろこし・パセリ	じゃがいも・ルウ	2.2	3.1
	クリスマスケーキ(チョコ)				クリスマスケーキ(チョコ)		
金							

ごはん			こめ	
-----	--	--	----	--

22 月	煮込みおでん	★ゆず肉みそは、おでんにかけて、“ゆず肉みそおでん”に してね！	ぶたにく・ウィンナー・うすらたまご がんと・ちくわ	だいこん・にんじん・こんにゃく	あぶら・さといも	18	17
	ゆず肉味噌		とりにく・みそ	しょうが・はねぎ・ゆず	あぶら・さとう	29	26
	白菜のごま和え			はくさい・にんじん・とうもろこし	さとう・ごま	2.4	2.7

23	五目あんかけラーメンスープ	ぶたにく・なると	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん きくらげ・はくさい・こまつな	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	595	725
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	揚げたこ焼き	たこ	キャベツ・ねぎ・しょうが	あぶら・こむぎこ・さとう	27	25
	フルーツ杏仁		おうとう・パイナップル	あんにんどうぶ	2.3	2.6
火						

※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。



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

