



令和7年度 2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	
					小学校	中学校
2月	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				768
	やきとり	とりにく・レバー	ねぶかねぎ・しょうが	あぶら・こむぎこ・でんぶん・さとう		16
	野菜のひじき和え	ひじき	にんじん・キャベツ・こまつな・しそのみ	さとう・みずあめ・あぶら		27
	にらたまご	かまぼこ・とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・にら	でんぶん		1.8

節 分 (せつぶん) こんだて

	うどん		うどん			
3 火	けんちんうどん汁	とりにく・あぶらあげ・とうふ	にんじん・だいこん・ごぼう・しいたけ・ねぶかねぎ	あぶら・さといも・ごまあぶら	578	723
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18
	いわしの菴田揚げ	いわし		あぶら・でんぶん	37	34
	まめまめサラダ	だいす		えだまめ・にんじん・キャベツ	マヨネーズ(ノンエッグ) ドレッシング	2.3
4 水	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			603	772
	チンジャオロースー	ふたにく	にんにく・たまねぎ・だけのこ・あおビーマン あかビーマン	あぶら・さとう・でんぶん・ごまあぶら	16	15
	水餃子のスープ	とりにく・ふたにく・いか・だいすこ	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・キャベツ・ねぎ じょうが	あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう	26	23
5 木	フルーツパンナコッタ		パイナップル・おうとう	パンナコッタ	1.7	2.2
	ごはん			こめ		
	ハヤシソース	ふたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・りんご マッシュルーム・グリンピース	あぶら・ルウ・さとう	657	818
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	14
6 金	ブレーンオムレツ	たまご		あぶら・でんぶん	34	30
	ブロックリーのソテー		にんじん・ブロックリー・とうもろこし	あぶら・バター	2.3	2.7
	マーガリン入りロールパン			パン・マーガリン		
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう			663	843
9 月	フィッシュ&チップス	たら		あぶら・でんぶん・じゃがいも	17	16
	野菜サラダ		キャベツ・にんじん・とうもろこし	あぶら・さとう	39	38
	クマラスープ(さつまいもポタージュ)	とりにく・だしふんにゅう ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・グリンピース	あぶら・さつまいも・ルウ	2.1	2.6
	ごはん			こめ		
10 火	中華丼の具	ふたにく・なると・いか・うずらたまご	しょうが・たまねぎ・にんじん・しいたけ・だけのこ はくさい・さやえんどう	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	584	736
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	16
	コーンシゅうまい	ぎょくにすりみ・とうふ	とうもろこし・たまねぎ・キャベツ・しょうが	でんぶん・さとう・こむぎこ・パンこ みすあめ	29	26
	青菜炒め	ふたにく	にんにく・チンゲンサイ・キャベツ・あかビーマン	あぶら	1.9	2.0
11 水	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			610	803
	さばのみぞれ煮	さば	だいこん	さとう・でんぶん	17	16
	もやしのこま酢和え		もやし・にんじん・こまつな	さとう・ごま	34	32
12 木	ピリ辛みそ汁	ふたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	あぶら・さといも	2.0	2.6
	ごはん			こめ		
	冬野菜カレー	とりにく・だしふんにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・れんこん だいこん・りんご・グリンピース	あぶら・ルウ	624	791
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
13 金	カリカリ大豆	だいす		えだまめ	27	24
	いよかん			あぶら・でんぶん	1.8	2.0
	ねじりパン			いよかん		
	コーヒーぎゅうにゅう	コーヒーぎゅうにゅう		パン		
13 金	豆腐ハンバーグ	とうふ・おから・とりにく	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが	あぶら・さとう・でんぶん・ごま	580	719
	ジャーマンポテト	ペーパン	にんにく・たまねぎ・パセリ	じゃがいも・あぶら	16	16
	トマトスープ	とりにく	たまねぎ・にんじん・はくさい・トマト	あぶら・マカロニ・さとう	27	26
	ベビーチーズ	チーズ			2.9	3.6

ごてんばこめこの日

ごはん/のりの佃煮		/のり・めんたいこ・かつお・にぼし・こんぶ	/ゆず	こめ/さとう・みすあめ・でんぶん	565 16 29 20	729 15 26 2.3
16月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
厚焼き玉子	たまご			さとう・あぶら・でんぶん		
水かけ菜の煮びたし	あぶらあげ・かつおぶし	はくさい・みすかけな				
生姜入りあったか豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ	しょうが・にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	あぶら・さといも			
ソフトめん				ソフトめん	674 16 32 2.7	844 16 29 3.1
17火	ミートソース	ぶたにく・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ハセリ マッシュルーム・トマト	あぶら・ルウ		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
ひよこ豆のコロッケ	ひよこまめ			あぶら・さとう・じゃがいも・パンこ こむぎこ・でんぶん		
こんにゃくサラダ	わかめ	にんじん・キャベツ・もやし・こんにゃく	ドレッシング			
食パン/メープルジャム				パン/メープルジャム	760 16 32 3.2	760 16 32 3.2
18水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
手作りマカロニグラタン	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム チーズ	たまねぎ・マッシュルーム・えだまめ・ハセリ	オリーブ油・マカロニ・ルウ・パンこ			
フレンチサラダ		キャベツ・あかビーマン・とうもろこし	ドレッシング			
白菜スープ		にんじん・たまねぎ・はくさい				
*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***						
19木	ごはん			こめ	628 14 33 2.6	774 13 29 3.1
ねぎ塩豚丼の具	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・レモン こんにゃく・ねぶかねぎ	あぶら・ごまあぶら			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
おかかたくあん	かつおぶし	だいこん	さとう・ごまあぶら			
厚揚げのみそ汁	あつあげ・みそ	にんじん・もやし・こまつな				
チョコドーナツ				チョコドーナツ		
★ ふじっピー給食 ★						
20金	ごはん			こめ	629 16 27 1.8	800 15 24 2.4
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
ヤンニヨムかつお	かつお	にんにく	あぶら・じゃがいも・でんぶん・さとう みすあめ			
チンゲン菜とピーフンのソテー	ぶたにく	しょうが・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ きピーマン	ごまあぶら・ピーフン			
リーフレタスとコーンの中華スープ	ベーコン・たまご	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・リーフレタス	あぶら・でんぶん			
23月	天皇誕生日(てんのうたんじょうび)					
24火	ごはん			こめ	578 16 27 2.0	757 15 24 2.5
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
和風おろしハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが・だいこん	さとう・でんぶん			
ツナとれんこんのきんぴら	まぐろあぶらづけ	れんこん・にんじん・さやいんげん	さとう・ごまあぶら			
青のりポールのすまし汁	とうふ・たら・ひとえぐさ	にんじん・えのき・こまつな	でんぶん・さとう・あぶら			
黒糖入り食パン				パン・こくとう	653 15 31 2.4	787 14 30 3.0
25水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
トマトシチュー	ぶたにく・なまクリーム	セロリー・たまねぎ・にんじん・しめじ・トマト ハセリ	あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター ルウ			
水かけ菜のペペロンチーノ	ベーコン	にんにく・キャベツ・みすかけな・あかビーマン	スパゲッティ・オリーブ油			
ヨーグルト	ヨーグルト			さとう		
26木	ごはん			こめ	560 19 28 1.6	720 17 24 1.9
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
さわらの味噌こうじ焼き	さわら・みそ			さとう・みすあめ		
切り干し大根の炒め煮	こんぶ・あぶらあげ	だいこん・にんじん・こまつな	あぶら・さとう			
芋の子汁	ぶたにく・とうふ	にんじん・しめじ・ねぶかねぎ	あぶら・さといも			
*** 「たべっピーの本の世界へようこそ~」 ジャックと豆の木より 魔法(まほう)の豆サラダ ***						
27金	りんごチップ入りロールパン		りんご	パン	587 17 37 2.4	766 16 35 3.0
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	あぶら・パンこ・さとう・こむぎこ でんぶん			
魔法の豆サラダ	しろいんげんまめ・あかいんげんまめ	キャベツ・とうもろこし・きゅうり	あぶら・さとう			
冬野菜のボトフ	とりにく・ウインナー	にんじん・かぶ・はくさい	あぶら・じゃがいも			

※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。

※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(%) しほう(%) 食塩(g)	650 13~20 20~30 2.0	830 13~20 20~30 2.5
-------	--	------------------------------	------------------------------