



令和3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 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		米価値	
		小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
1	食パン					パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						619	732
	白菜と肉団子のシチュー	にくだんご・ぎゅうにゅう なまクリーム		しめじ・はくさい・にんじん・たまねぎ グリーンピース		バター・ルウ・あぶら		15.3	15.1
	カリフラワーのソテー			カリフラワー・キャベツ・とうもろこし		バター・あぶら		39.1	37.5
水	アップルパイ				アップルパイ		2.4	2.9	
2	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						616	782
	とり肉とごぼうの揚げ煮	とりにく		ごぼう・えだまめ		でんぷん・あぶら・さとう		14.6	13.7
	野菜の磯和え	のり		ほうれんそう・もやし・にんじん		さとう		28.6	25.3
木	すまし汁	とうふ・かまぼこ		しめじ・ねぶかねぎ・にんじん			2.1	2.5	
3	マーガリン入りうすまきパン					パン・マーガリン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						637	788
	野菜コロック			にんじん・たまねぎ・とうもろこし・いんげん		じゃがいも・パンこ・こむぎこ さとう・でんぷん・あぶら		12.6	12.2
	小松菜とエリンギのソテー	ベーコン		にんじん・こまつな・キャベツ・エリンギ・にんにく		あぶら		38.9	38.4
金	コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう・なまクリーム		とうもろこし・たまねぎ・パセリ		ルウ		2.1	2.9
6	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						700	863
	親子煮	とりにく・たまご・なると こやどうふ		たまねぎ・にんじん・グリーンピース		じゃがいも・さとう・あぶら		15.1	14.4
	キャベツのゆかり和え			キャベツ・きゅうり・にんじん・ゆかり				31.5	27.5
月	ミルクプリン				ミルクプリン		1.7	1.8	
7	中華めん					ちゅうかめん			
	野菜あんかけラーメン汁	ぶたにく・なると		しょうが・にんにく・たけのこ・はくさい・にんじん ねぶかねぎ・きくらげ		でんぷん・ごまあぶら・あぶら		65.4	79.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						13.3	13.2
	大学芋	高根小2年生が育 ててくれたさつまい もを一部使用して います!				さつまいも・あぶら・みずあめ さとう・ごま		20.1	18.4
火	みかんゼリー				みかんゼリー		2.5	3.0	
8	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						626	805
	さばのみりん醤油焼き	さば						17.2	16.3
	おひたし			もやし・こまつな・にんじん				25.7	23.0
水	ほうとう汁	とりにく・みそ		にんじん・だいこん・しめじ・かぼちゃ・ねぶかねぎ		あぶら・さといも・ほうとう		1.9	2.2
9	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						662	827
	五目中華煮	ぶたにく・なると・うすらたまご		しょうが・たけのこ・しいたけ・はくさい・たまねぎ にんじん・さやえんどう		あぶら・でんぷん		15.1	13.9
	いかのフリッター	小中2 いか・おきあみ・あおさ				こむぎこ・でんぷん・さとう・こめこ あぶら		31.4	27.8
木	中華サラダ	わかめ		キャベツ・にんじん		はるさめ・ドレッシング	2.6	2.9	
10	玄米入りねじりパン					パン・げんまい			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						658	839
	もみの木ハンバーグ(てりやきソース)	とりにく・ぶたにく		たまねぎ・にんにく・しょうが		さとう・でんぷん		17.5	17.4
	ミックスベジタブル			にんじん・とうもろこし・えだまめ		バター		38.2	36.7
金	クリームシチュー	とりにく・だっしふんにゅう ぎゅうにゅう・なまクリーム		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース		じゃがいも・バター・あぶら こむぎこ		2.9	3.7

「たべっぴーの世界たべものの旅」韓国

13	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						659	836
	ヤンニョムチキン(韓国風から揚げ)	とりにく		トマト・にんにく		でんぷん・こむぎこ・あぶら・さとう みずあめ・アーモンド		13.2	12.4
	ナムル			もやし・ほうれんそう・にんじん		ドレッシング		29.5	26.3
月	トック(韓国風雑煮)	たまご		にんじん・だいこん・しいたけ・にんにく ねぶかねぎ		あぶら・でんぷん・トック(もち)		2.2	2.6
14	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	794
	とんかつ	ぶたにく・だいたこ				パンこ・でんぷん・あぶら・さとう		14.2	13.6
	切り干し大根の炒め煮	とりにく・こんぶ・あぶらあげ		だいこん・にんじん・こまつな		さとう・あぶら		26.2	22.7
火	けんちん汁	とうふ		ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこん・はねぎ		さといも・あぶら・ごまあぶら		2.0	2.5

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
15	黒糖入り食パン			パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			638	761
	スパニッシュオムレツ	たまご・とりにく	かぼちゃ・トマト	でんぷん・あぶら・さとう・ルウ	16.7	16.2
	ベーコンとキャベツのソテー	ベーコン	キャベツ・たまねぎ・きびまん	あぶら	32.3	30.5
マカロニのクリーム煮	とりにく・ぎゅうにゅう だっしふんにゅう・なまクリーム	にんじん・たまねぎ・パセリ	じゃがいも・ルウ・マカロニ・あぶら オリーブゆ	2.4	3.1	
水						

ごてんぼこめこの日

16	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ		
	手作りお茶ふりかけ	ちりめんじゃこ	ゆかり・せんちゃ	ごま	606	767
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.8	14.8
	静岡おでん	ぶたにく・さつまいも・ごぼう・かぼちゃ・たまご	にんじん・だいこん・こんにゃく	あぶら・さといも・さとう	27.9	24.8
もやし塩だれ和え	もやし・うまらたまご	もやし・こまつな・にんじん	ごまあぶら・ごま	1.7	2.2	
17	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			655	790
	ポテトミートグラタン	ぶたにく・ぎゅうにゅう なまクリーム・チーズ	にんにく・しょうが・マッシュルーム・たまねぎ トマト・パセリ	じゃがいも・ルウ・オリーブゆ さとう・パンこ	14.5	14.4
	野菜のスープ煮	ウインナー	キャベツ・ねぶかねぎ・にんじん	あぶら	36.3	33.8
ストロベリーカスタードタルト			ストロベリーカスタードタルト	2.6	3.1	
金						

*** ふじのくに産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***

冬至(とうじ)こんだて

20	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			587	776
	いわしの生姜煮	いわし	しょうが	さとう・でんぷん	16.6	16.2
	れんこんのきんぴら	ぶたにく	れんこん・にんじん・さやいんげん	あぶら・さとう・ごまあぶら	25.0	22.5
白菜とかぼちゃのみそ汁	あぶらあげ・とうふ・みそ	はくさい・かぼちゃ・ねぶかねぎ		2.0	2.5	
21	うどん			うどん		
	あんかけたまごうどん汁	とりにく・たまご	えのき・しめじ・ねぶかねぎ	でんぷん・あぶら	621	739
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.9	14.9
	花野菜のサラダ		カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ とうもろこし	あぶら・さとう	37.4	33.4
ドーナツ			ドーナツ	2.4	2.7	
22	食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			643	772
	たらフライ/ソース	たら		パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	18.4	18.1
	マカロニサラダ		にんじん・グリーンピース・とうもろこし	マカロニ・マヨネーズ・ドレッシング さとう	36.1	35.0
冬野菜のポトフ	とりにく	はくさい・にんじん・かぶ	じゃがいも・あぶら	3.0	3.6	
水						

クリスマスこんだて

23	コーンピラフ		とうもろこし・たまねぎ・グリーンピース あかピーマン・にんにく	こめ・さとう・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			688	827
	クリスマスチキン	とりにく	にんにく・とうもろこし	あぶら・こむぎこ・さとう・こめこ	13.3	12.5
	もやしのガーリックソテー		もやし・あおピーマン・にんにく	オリーブゆ	31.8	27.2
	トマトスープ	ベーコン	にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・セロリ トマト・パセリ	オリーブゆ	3.7	3.9
ブッシュドノエル			ブッシュドノエル			
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(%)	13~20 13~20
	しぼう(%)	20~30 20~30
	食塩(g)	2.0 2.5

もうすぐ冬休み!
食生活の
ポイント

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と
量を決めて
食べよう

食べ過ぎないように、
ゆっくりよく
かんで食べよう

かむ かむ

冬野菜をたっぷり食べよう