令和３年度　４月分　学校給食予定献立表

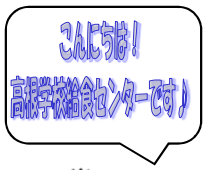
御殿場市立高根学校給食センター　0550－82－6182

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	栄養価 中学校
	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			583	739
9	ベーコンチーズオムレツ	たまご・ベーコン・プロセスチーズ		さとう・でんぷん・あぶら	18.5	17.8
	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	39.7	38.8
	コンソメスープ	とりにく	にんじん・ねぶかねぎ・たまねぎ チンゲンサイ	あぶら・でんぷん	2.7	3.4
金						
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	肉丼の具	ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・こんにゃく ごぼう・えだまめ	さとう・あぶら	594	738
12	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.1	14.3
	カリコリ漬け		キャベツ・きゅうり・だいこん	さとう・ごま	24.2	21.5
	かきたま汁	かまぼこ・とうふ・たまご	にんじん・ねぶかねぎ	でんぷん	2.3	2.8
月	さくらゼリー			さくらゼリー		
	中華めん			ちゅうかめん		
	五目しょうゆラーメン汁	ぶたにく・なると	しょうが・にんにく・はくさい・にんじん ねぶかねぎ・もやし・きくらげ	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	597	740
13	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.8	16.3
	海鮮チヂミ	いか・たこ	キャベツ・にら	こむぎこ・こめこ・でんぷん・あぶら	26.5	24.2
	ハムとほうれん草の中華炒め	ハム	ほうれんそう・キャベツ・しょうが	はるさめ・ごま・あぶら	3.3	3.9
火						
	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			601	733
14	ミラノ風白身フライ	ホキ・こなチーズ	バジル・パセリ	こむぎこ・こめこ・でんぷん・パンこ あぶら	19.9	19.7
	もやしのガーリックソテー	ベーコン	もやし・あおピーマン・にんにく	オリーブゆ	34.9	33.5
	野菜のポトフ	とりにく・うずらたまご	キャベツ・にんじん	じゃがいも・あぶら	2.8	3.5
水						
	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 グリンピース・りんご	じゃがいも・ルウ・あぶら	656	806
15	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.9	13.2
	コロコロソテー	ベーコン	えだまめ・とうもろこし・にんじん	あぶら	23.6	21.3
	ヨーグルト	ヨーグルト			2.0	2.2
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			630	783
16	油淋鶏	とりにく	しょうが・にんにく・ねぶかねぎ	こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう	14.8	14.1
	中華サラダ		キャベツ・にんじん	はるさめ・ドレッシング	27.3	24.8
	わかめスープ	わかめ・とうふ・なると	にんじん・ねぶかねぎ	あぶら・ごま	1.8	2.3
金						
	＊＊＊ ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日～23日) ＊＊＊					
	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			603	773
19	マダイのみそ漬け焼き	まだい・みそ		さとう	18.0	18.0
	茎わかめのきんぴら	ぶたにく・くきわかめ	にんじん・こんにゃく	あぶら・さとう	22.8	21.1
	春野菜のうま煮	とりにく・さつまあげ・まめちくわ	にんじん・たまねぎ・たけのこ・こんにゃく さやいんげん	じゃがいも・あぶら・さとう	2.3	3.1
月						
	入学(にゅうがく)　進級(しんきゅう)　お祝いこんだて					
	赤飯／ごま塩	あずき		こめ・もちごめ／ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			652	779
20	とんかつ	ぶたにく・だいずこ		パンこ・でんぷん・あぶら・さとう	13.1	13.2
	野菜のごま和え		こまつな・にんじん・キャベツ	さとう・ごま	23.2	21.4
	すまし汁	とうふ・なると	にんじん・ねぶかねぎ		2.4	2.9
火	お祝いゼリー			おいわいゼリー		

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	栄養価 中学校
	食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			606	718
21	白菜と肉団子のクリームシチュー	とりにく・ぶたにく・だっしふんにゅう ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・しょうが・にんにく・はくさい にんじん・グリンピース・マッシュルーム	さとう・あぶら・ルウ	15.5	15.4
	こんにゃくサラダ	わかめ	キャベツ・もやし・こんにゃく	さとう・あぶら・ごまあぶら	30.6	29.6
	りんごスティックタルト			りんごスティックタルト	2.9	3.5
水						
	ごてんばこめこの日					
	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			647	827
22	さつまいもコロッケ			さつまいも・マッシュポテト・さとう パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	13.8	13.0
	にんじんシリシリ	まぐろあぶらづけ・たまご	にんじん	でんぷん・さとう・ごまあぶら あぶら・ごま	28.5	25.6
	とうふのごまみそ汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・えのき・ねぶかねぎ	じゃがいも・ごま・あぶら	2.0	2.6
木						
	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			598	739
23	ハムチーズピカタ	たまご・ハム・プロセスチーズ		さとう・でんぷん・あぶら	15.8	15.3
	きのこスパゲッティー	ベーコン	にんにく・パセリ・えのき・たまねぎ しめじ	スパゲッティ・オリーブゆ・あぶら	29.8	27.9
	春キャベツのスープ		キャベツ・さやいんげん・にんじん	じゃがいも・あぶら	2.7	3.4
金	プリン			プリン		
	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			678	827
26	マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・たけのこ ねぶかねぎ・しいたけ・にんじん	さとう・でんぷん・あぶら・ごまあぶら	15.0	14.2
	揚げぎょうざ（2こ）	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	でんぷん・ごまあぶら・こむぎこ あぶら・さとう	28.1	25.2
	フルーツ杏仁		みかん・おうとう・パイナップル	あんにんゼリー	1.8	1.8
月						
	ソフトめん			ソフトめん		
	ミートソース	ぶたにく・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム しょうが・にんにく・パセリ・トマト	ルウ・あぶら	686	819
27	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.5	18.6
	ハーブチキン	とりにく	バジル・オレガノ	さとう	30.2	27.7
	海藻サラダ	わかめ・ふのり・まふのり・あかとさか	キャベツ・きゅうり・もやし	ドレッシング	3.2	3.8
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			635	828
28	あじのフリッター（小 1ぴ 中 2ぴ）	あじ・あおさ・おきあみ		あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう こめこ	16.0	15.6
	三色ツナそぼろ	まぐろあぶらづけ・たまご	にんじん・しょうが・えだまめ	でんぷん・さとう・あぶら	33.3	31.3
	みそけんちん汁	とりにく・とうふ・みそ	ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこん ねぶかねぎ	さといも・あぶら・ごまあぶら	1.9	2.5
水						
	丸型スライスパン			パン		
	ハンバーグトマトソース	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが・トマト	さとう・でんぷん	653	825
30	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.8	17.4
	フレンチサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり とうもろこし	ドレッシング	37.6	36.1
	マカロニのクリーム煮	とりにく・ぶたにく・ぶんにゅう・ぎゅうにゅう たまねぎ・ルウ	にんじん・たまねぎ・パセリ	じゃがいも・マカロニ・オリーブゆ あぶら・ルウ	2.2	3.1
金						

基準量		小学校	中学校
	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

※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**ごてんばコシヒカリ１００％**です。



御殿場市給食マスコット
たべっピー

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！

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！