



令和3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

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	
1	ごはんばコシヒカリごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			619	794	
	だらの中華あんかけ	たら		にんじん・たまねぎ・あおピーマン・だけのこと	でんぷん・あぶら・さとう・ごまあぶら	15.9	15.0
	中華サラダ			キャベツ・にんじん・きゅうり	はるさめ・さとう・ごまあぶら	24.9	21.5
	水餃子のスープ	ふたにく・とりにく・いか・とりにく・だいすこ		キャベツ・ねぎ・しょうが・はくさい・にんじん チンゲンサイ	こむぎこ・あぶら・でんぷん	3.3	4.0
木							
2	背割りロールパン			パン			
	焼きソーセージ	ソーセージ		トマト	さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			635	773	
	マッシュポテト	ぎゅうにゅう・なまクリーム		パセリ	じゃがいも・バター	14.4	14.4
	レタスのスープ	とりにく		たまねぎ・にんじん・レタス	あぶら	35.0	34.3
金	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー	2.5	3.3	
5	ごはんばコシヒカリごはん			こめ			
	キムタクごはんの具	ふたにく		はくさい・たまねぎ・にんじん・りんご・にんにく・しょうが だいこん	さとう・あぶら	622	792
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.7	13.8	
	もやしときゅうりの和え物			きゅうり・にんじん・もやし	ごま・さとう・ごまあぶら	23.4	20.7
	玉ねぎのみそ汁	とうふ・わかめ・みそ		たまねぎ	じゃがいも	3.5	4.4
月	乳酸菌飲料			にゅうさんきんいりりょう			
た な ほ た こ ん だ て							
6	うどん			うどん			
	セウうどん汁	とりにく・かまぼこ		にんじん・オクラ・ねぶかねぎ	やきふ・でんぷん・あぶら	661	802
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.4	14.2	
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ・たまねぎ	パンこ・こむぎこ・じゃがいも・さとう・あぶら でんぷん	27.2	25.2
	小松菜とコーンの和え物			こまつな・キャベツ・とうもろこし	あぶら・さとう	2.7	3.2
火	七夕ゼリー			たなはたゼリー			
7	食パン			パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			647	802	
	ハンバーグ デミグラスソース	とりにく・ふたにく		にんにく・しょうが・たまねぎ・マッシュルーム・トマト	あぶら・さとう・でんぷん・ルウ	18.9	18.5
	まめマカロニサラダ	ひよこまめ		えだまめ・とうもろこし・きゅうり	マカロニ・ドレッシング・マヨネーズ	37.0	35.8
	ほうれん草とにんじんのスープ	とりにく・とうふ		にんじん・えのき・ほうれんそう	でんぷん・あぶら	2.9	3.8
水							
こ て ん ほ こ め こ カ レ ー の 日							
8	ごはんばコシヒカリごはん			こめ			
	ごはんばこめカレー	ふたにく		しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・ルウ・オリーブ油	531	697
	緑茶			おちゃ		11.1	10.7
	キャベツのソテー	ベーコン		キャベツ・にんじん・とうもろこし・さやいんげん	オリーブ油	14.7	13.4
	富士山ゼリー				ふじさんゼリー	1.5	1.9
木							
9	ごはんばコシヒカリごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			609	776	
	アジフライ	あじ			パンこ・こむぎこ・あぶら	15.7	14.8
	昆布の炒め煮	とりにく・こんぶ・さつまあげ		にんじん	あぶら・さとう	25.9	22.6
	とうがんのスープ	とうふ・もずく		とうがんと・にんじん・ねぶかねぎ	でんぷん	2.0	2.6
金							
12	ごはんばコシヒカリごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			617	806	
	ザッパリ! ジャキジャキ♪うめ豚	ふたにく・こんぶ		もやし・あおピーマン・しょうが・うめ	あぶら・ごまあぶら・でんぷん	16.6	15.4
	コーンしゅうまい	ぎょにくすりみ・とうふ		とうもろこし・たまねぎ	でんぷん・パンこ・こむぎこ・さとう	28.6	25.6
	具だくさん汁	とりにく・あぶらあげ・とうふ・みそ		しいたけ・こんにゃく・にんじん・ごぼう・だいこん ねぶかねぎ	じゃがいも・あぶら	2.0	2.4
月							
13	ごはんばコシヒカリごはん			こめ			
	中華丼の具	ふたにく・いか・なると・うすらたまご		たまねぎ・キャベツ・もやし・さやえんどう・しょうが にんにく	あぶら・でんぷん	633	794
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.0	13.4	
	白菜の中華和え			はくさい・にんじん・こまつな	はるさめ・さとう・ごまあぶら	26.6	23.4
	桃の杏仁豆腐				もものあんにととうふ	2.1	2.4
火							
14	食パン			パン			
	メイプルジャム			メイプルジャム		633	756
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.8	18.5	
	鶏肉のレモンソースかけ	とりにく		レモン・パセリ	でんぷん・あぶら・さとう	36.3	35.4
	もやしのソテー	まくろ		もやし・キャベツ・あおピーマン	あぶら	2.6	3.4
水	たまごスープ	とりにく・たまご		にんじん・たまねぎ・とうもろこし・パセリ	あぶら・でんぷん		
15	ごはんばコシヒカリごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			706	862	
	さばの幽電焼き	さば		ゆず	さとう	15.6	14.6
	パリパリ漬け			キャベツ・にんじん・きゅうり	さとう・ごま	33.3	28.3
	肉じゃが	ふたにく・さつまあげ		にんじん・たまねぎ・こんにゃく・グリーンピース	じゃがいも・さとう・あぶら	1.6	1.7
木							

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もともになる食べ物	おもに体の調子を整える もともになる食べ物	おもにエネルギーの もともになる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
16	フォカッチャ風パン			パン・オリーブ油		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			610	787
	ミラノ風チキンカツ	とりにく・こなチーズ	パザル・パセリ	パンこ・こむぎこ・こめこ・でんぷん・あぶら	18.3	17.9
	イタリアンサラダ		キャベツ・とうもろこし・あかピーマン	ドレッシング	33.3	30.6
	ミネストローネ	ベーコン・いんげんまめ	にんにく・にんじん・たまねぎ・セロリー・トマト・パセリ	じゃがいも・オリーブ油・マカロニ	3.0	4.0
金	豆乳パンナコッタ			とうにゅうパンナコッタ		

*** ふしのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***

ごてんぼこめこの日

19	ごてんぼコシヒカリごはん			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・グリーンピース りんご	じゃがいも・ルウ・あぶら	678	846
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.2	11.5
	富士山コロッケ	ぶたにく・とりにく	たまねぎ	じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ・あぶら でんぷん	26.4	23.3
	大根サラダ		だいこん・きゅうり・にんじん	ドレッシング	2.6	3.0
月	ソフトめん			ソフトめん		
20	ミートソース	ぶたにく・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・トマト・パセリ マッシュルーム	ルウ・あぶら	644	799
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.7	15.5
	とうもろこし		とうもろこし		26.1	24.1
	柚子香和え		キャベツ・きゅうり・にんじん	ドレッシング	3.0	3.6
火						

夏休み

8/27	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			636	771
	ツナマヨオムレツ	たまご・まぐろ		マヨネーズ・さとう・でんぷん・あぶら	13.8	13.1
	ジャーマンポテト	ベーコン	にんにく・パセリ	じゃがいも・あぶら	34.8	32.5
	キャベツのスープ	とりにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・さやいんげん	あぶら	2.4	3.0
金	レモンカスターダルト			レモンカスターダルト		

8/30	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ		
	トマトポークカレー	ぶたにく・だっしふんにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・りんご グリーンピース	じゃがいも・あぶら・ルウ	697	870
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.3	11.6
	とうもろこし		とうもろこし		20.7	18.5
月	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん・パイナップル・おうとう・ナタデココ	さとう	1.8	2.2

8/31	中華めん			ちゅうかめん		
	ちゃんぽんスープ	ぶたにく・なると・いか	しょうが・にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ とうもろこし・さやえんどう	あぶら・でんぷん	681	811
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.4	14.4
	春巻き	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しょうが・しいたけ	あぶら・こむぎこ・はるさめ・でんぷん・さとう こめこ	34.6	31.6
火	キムチ和え		きゅうり・だいこん・にんじん		2.3	2.7

※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、すべてごてんぼコシヒカリ100%です。

基準量	エネルギー(kcal)	
		たんぱく質(%)
	食塩(g)	
	650	830
	13~20	13~20
	20~30	20~30
	2.0	2.5



な んでも食べて丈夫な体をつくろう

つ め(冷)たいものどりの過ぎに気をつけよう

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

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や野菜を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が潤いてなくても1時間ごとにコップ1杯!

汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き、睡眠不足、風邪など体調が悪い、肥満・太り気味

暑さを避けるポイント

涼しい服装をする、帽子や日傘の活用、日陰へ移動する、周りの人と十分な距離がとれるときはマスクを外す、室内ではエアコンを使用する

こまめな換気も忘れずに

※病院救急などの重い場合は、医師や看護師、むし傷の医師になります。また、食事や食べ物、飲み物を提供する際は、午前・午後それぞれ、菓ごはんと一緒に食べることが大切です。何れもご注意ください。

※日ごろから適度な運動で汗をかき習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。