



令和4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	栄養価	
					小学校	中学校
木	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				578 744
	つくね焼き	とりにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが		でんぷん・さとう・ごま	15 14
	五目煮豆	だいず・とりにく	こんにやく・にんじん・ごぼう・さやいんげん		さとう・あぶら	27 24
金	かきたま汁	とうふ・たまご	にんじん・えのき・ほうれんそう		でんぷん	2.1 2.7
	丸型横スライスパン				パン	
	キャラメルクリーム				キャラメルクリーム	641 828
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				16 15
月	シーフードスパゲッティ	まぐろあぶらづけ・いか・こなチーズ	にんにく・たまねぎ・トマト・パセリ		スパゲッティ・オリーブ油	35 35
	枝豆フリッター	おきあみ	えだまめ		こむぎこ・でんぷん・さとう・こめこあぶら	2.7 3.4
	野菜のスープ煮	とりにく・うすらたまご	はくさい・にんじん・たまねぎ		じゃがいも・あぶら	
	ごはんばコシヒカリごはん				こめ	
火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				607 762
	肉じゃが	ぶたにく・さつまあげ	にんじん・たまねぎ・こんにやく・グリーンピース		じゃがいも・あぶら・さとう	14 13
	野菜の磯和え	のり	こまつな・もやし・にんじん		さとう	21 18
	たいやき(いちごクリーム)				たいやき(いちごクリーム)	1.4 1.6
水	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・トマト・パセリ		ルウ・あぶら	707 833
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				16 16
	もやしのソテー	まぐろ	もやし・キャベツ・あおピーマン		あぶら	31 29
木	焼きプリンタルト				焼きプリンタルト	2.4 2.8
	食パン				パン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				617 746
	チーズオムレツ	たまご・チーズ			さとう・でんぷん・あぶら	17 17
金	ベーコンとキャベツのソテー	ベーコン	キャベツ・きピーマン・たまねぎ		あぶら	36 35
	マカロニのクリーム煮	とりにく・ぎゅうにゅう・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	2.3 2.9
	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				603
月	さわら味噌フライ	さわら・みそ			パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	16
	にんじんシリシリ	まぐろあぶらづけ・たまご	にんじん		さとう・あぶら・でんぷん・ごまあぶら	28
	すまし汁	とうふ・かまぼこ	しめじ・ほうれんそう・にんじん			2.3
	ごはんばコシヒカリごはん				こめ	
火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				663 828
	五目中華煮	ぶたにく・なると・いか・うすらたまご	しょうが・たけのこ・しいたけ・はくさい にんじん・たまねぎ・さやえんどう		あぶら・でんぷん・ごまあぶら	15 14
	焼きぎょうざ	ぶたにく・とりにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが		でんぷん・さとう・こむぎこ・あぶら だいずこ	31 27
	もやしのナムル		もやし・にんじん・とうもろこし		ごまあぶら・ラー油	2.1 2.1
水	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				641 823
	さばのみりん醤油焼き	さば				17 16
	小松菜とコーンの炒め物		こまつな・とうもろこし・キャベツ		あぶら	26 23
木	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
	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				604 770
	たまご入り豚キムチ	ぶたにく・たまご	はくさい・にんじん・たまねぎ・にら・りんご しょうが・にんにく		さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぷん	14 14
金	春雨サラダ		にんじん・キャベツ・きゅうり		はるさめ・さとう・ごまあぶら	29 26
	わかめと豆腐のスープ	わかめ・とりにく・とうふ	にんじん・ねぶかねぎ		あぶら・ごま	2.1 2.5
	食パン				パン	
	ぎゅうにゅう/ココア牛乳のもと	ぎゅうにゅう			ココアぎゅうにゅうのもと	619 767
月	ミラノ風チキンカツ	とりにく・こなチーズ	パセリ・パシル		パンこ・こむぎこ・こめこ・あぶら	17 18
	ブロッコリーのソテー		にんじん・ブロッコリー・とうもろこし		バター・あぶら	30 29
	ミネストローネ	ベーコン・いんげんまめ	にんにく・たまねぎ・セロリー・にんじん・パセリ トマト		マカロニ・オリーブ油・じゃがいも	2.5 3.1
	ごはんばコシヒカリごはん				こめ	

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 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	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・りんご グリーンピース	じゃがいも・ルウ・あぶら	673	848
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	13
	大豆と小魚の揚げ煮	だいず・いわし		てんぷん・あぶら・さとう	26	23
	ゆずゼリー			ゆずゼリー	1.9	2.3
16 金	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			623	767
	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	17	16
	ミートボールのケチャップがらめ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	パンこ・てんぷん・さとう・あぶら	36	33
	スパゲッティサラダ	小中2こ	にんじん・グリーンピース・とうもろこし	スパゲッティ・マヨネーズ・さとう ドレッシング	2.7	3.3

*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***

ごてんばこめこの日

19 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ひじきごはんの具	ひじき・ぶたにく	にんじん・とうもろこし・えだまめ	あぶら・さとう	628	790
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	13
	しらす入りシュウマイ	たら・しらす	たまねぎ・しょうが	さとう・こむぎこ	24	21
	すいとん汁	とりにく・あぶらあげ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・こんにゃく	あぶら・さといも・すいとん・てんぷん	2.2	2.4
20 火	中華めん			ちゅうかめん		
	もやし味噌バターラーメンスープ	ぶたにく・みそ	しょうが・にんじん・もやし・はくさい ねぶかねぎ・とうもろこし	バター・あぶら・てんぷん	628	765
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	14
	大学いも	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 こま	23	21
	みかん		みかん		2.0	2.6

クリスマスこんだて

21 水	コーンピラフ		とうもろこし・グリーンピース・たまねぎ・にんにく あかピーマン	こめ・さとう・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			693	877
	もみの木ハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが	さとう・てんぷん	12	12
	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 セロリー・トマト・パセリ	オリーブゆ	30	26
	クリスマスケーキ			クリスマスケーキ	3.3	3.9

冬至(とうじ)こんだて

22 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			586	753
	いわしの梅煮	いわし	うめ	さとう・てんぷん	17	16
	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・こまあぶら	25	22
	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		2.1	2.6

※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。

※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
	しぼう(%)	20~30
	食塩(g)	2.0

かぜ 風邪など 感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。

