



令和5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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	
1 金	ロールパン/ブルーベリージャム					パン/ブルーベリージャム				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					626	773		
	ホキバジルフライ	ホキ		バジル		パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	16	16		
	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		あぶら・バター	31	30		
	ビーンズポタージュ	とりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム・いんげんまめ		たまねぎ・にんじん・パセリ		あぶら・じゃがいも・ルウ・バター	1.9	2.7		
4 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ				
	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 こんにゃく・ねぶかねぎ・レモン		あぶら・ごまあぶら	609	769		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					16	15		
	たこ型たこ焼き	たこ		キャベツ・ねぎ・しょうが		こむぎこ・あぶら・さとう	28	25		
	根っこ野菜のごまみそ汁	とりにく・とうふ・みそ		にんじん・だいこん・ごぼう・ねぶかねぎ		あぶら・さといも・ごま	1.8	2.2		
5 火	中華めん					ちゅうかめん				
	塩ラーメンスープ	ぶたにく・なると・うすらたまご		にんじん・はくさい・ねぶかねぎ		あぶら・ねぎあぶら・でんぷん	631	758		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					17	16		
	白身魚のフリッター <small>小中2こ</small>	たら・あきあみ・あおさ				こむぎこ・でんぷん・さとう・ごめこ あぶら	37	34		
	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	2.4	2.8		
6 水	玄米入り食パン/メープルジャム					パン・げんまい/メープルジャム				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					676	803		
	冬野菜のシチュー	とりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム		にんじん・たまねぎ・かぶ・はくさい・しめじ			17	17		
	ハムチーズピカタ	たまご・ハム・チーズ				さとう・でんぷん・あぶら	36	34		
	まめまめサラダ	ひよこまめ		えだまめ・とうもろこし・キャベツ・にんじん		ドレッシング・マヨネーズ	2.1	2.6		
7 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					637	797		
	チャブチェ <small>小学校1~2年:1こ その他の学年:2こ 中学校:2こ</small>	ぶたにく・みそ		もやし・にんじん・にら		ごまあぶら・はるさめ・さとう・ごま	16	15		
	ごぼうパオス	ぶたにく・だいすこ		ごぼう・たまねぎ・たけのこ・しいたけ こんにゃくこ		こむぎこ・さとう・でんぷん・パンこ こめあぶら	27	24		
	中華スープ	とりにく・うすらたまご		にんじん・きくらげ・はくさい・チンゲンサイ		あぶら・でんぷん	2.1	2.2		
8 金	ごてんばコシヒカリごはん					こめ				
	しそ昆布ふりかけ	こんぶ・あおのり		しそ		こめ・さとう	670	820		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					14	13		
	さばのゆずソースかけ	さば		ゆず		あぶら・でんぷん・さとう	36	32		
	おひたし			もやし・こまつな・にんじん			2.1	2.4		
金	かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ・とうふ・みそ		にんじん・かぼちゃ・ねぶかねぎ		さといも				
*** 「駿東(さんとう)の給食の日」 ***										
11 月	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					710	873		
	マーボー大根 <small>小中2こ</small>	ぶたにく・だいす・とうふ・みそ		しょうが・にんにく・たまねぎ・たけのこ にんじん・しいたけ・だいこん・ねぶかねぎ		あぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら	17	16		
	えびシューマイ	えび・たら		たまねぎ		あぶら・パンこ・でんぷん・さとう みずあめ・こむぎこ	29	25		
	白菜の塩昆布和え	こんぶ		はくさい・にんじん		さとう	2.6	3.0		
月	ごてんばこめこ/パオア					ごてんばこめこ/パオア				
12 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					614	789		
	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	14	14		
	切り干し大根の炒め煮	とりにく・こんぶ		にんじん・だいこん・こまつな		あぶら・さとう	26	24		
	芋煮	ぶたにく		にんじん・だいこん・しめじ・ごぼう こんにゃく・ねぶかねぎ		あぶら・さといも・さとう	2.3	2.8		
13 水	食パン/チョコクリーム					パン/チョコクリーム				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					624	770		
	ツナと野菜のパンネ	まぐろ		にんにく・とうもろこし・キャベツ あかピーマン		オリーブ油・マカロニ	18	19		
	とり肉のハーブ焼き	とりにく		バジル		さとう・みずあめ・でんぷん	36	35		
	トマトスープ	ベーコン・こなチーズ		にんにく・たまねぎ・セロリー・にんじん マッシュルーム・はくさい・トマト・パセリ		あぶら	2.2	2.9		

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
14	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	あぶら・じゃがいも・ルウ	634	800
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12	11
	キャベツのソテー	ソーセージ	キャベツ・にんじん・さやいんげん	あぶら	24	21
	ゆずゼリー			ゆずゼリー	2.0	2.2
15	黒糖入りねじりパン			パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			615	760
	オムレツ(デミグラスソース)	たまご		ルウ・さとう・でんぷん・あぶら	16	16
	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・ドレッシング・マヨネーズ	36	34
	大麦と野菜のスープ煮	とりにく	たまねぎ・セロリー・にんじん・ねぶかねぎ さやいんげん	オリーブゆ・さつまいも・おおむぎ	2.6	3.3
金	型抜きチーズ	チーズ				

クリスマスこんだて

18	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			637	836
	もみの木ハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	15	14
	イタリアンサラダ		キャベツ・にんじん・きピーマン		28	25
	チキンクリームソース	とりにく・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・はくさい	あぶら・ルウ	3.3	4.0
月	クリスマスケーキ			クリスマスケーキ(チョコ)		

*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***

19	うどん			うどん		
	あんかけたまごうどん汁	とりにく・たまご	にんじん・えのき・しめじ・ねぶかねぎ	あぶら・でんぷん	607	752
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	大学いも			さつまいも・あぶら・みずあめ さとう・ごま	27	24
	小松菜とコーンの炒め物	ベーコン	とうもろこし・キャベツ・こまつな	あぶら	2.3	2.6

ごてんばこめこの日

20	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	手作りお茶ふりかけ	ちりめんじゃこ・かつおぶし	せんちゃ・あおな	ごま・さとう	596	760
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	静岡おでん	ぶたにく・さつまあげ・くろはんぺん がんも・うすらたまご	にんじん・だいこん・こんにゃく	あぶら・さといも・さとう	26	23
	カリコリ漬け		キャベツ・にんじん・きゅうり・だいこん	さとう・ごま	2.0	2.5
水	みかん		みかん			

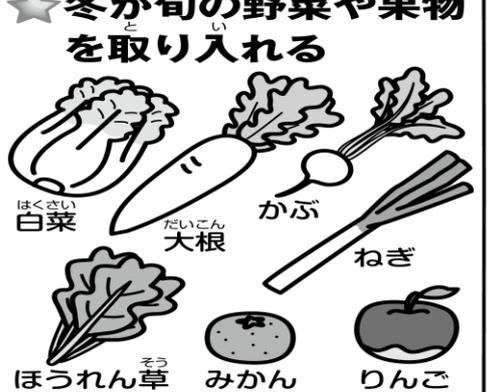
冬至(とうじ)こんだて

21	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			623	776
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ・たまねぎ	パンこ・ごむぎこ・じゃがいも さとう・あぶら・でんぷん	13	12
	にんじんシリシリ	まぐろあぶらづけ・たまご	にんじん	ごまあぶら・でんぷん・さとう あぶら	29	25
	具だくさん根菜汁	とりにく・とうふ	にんじん・だいこん・しめじ・ごぼう こんにゃく・ねぶかねぎ	あぶら・さといも・ごまあぶら	1.6	2.0

※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)	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

冬休みを元気に過ごすためのポイント

<p>★ごまめに手を洗う</p> 	<p>★早寝・早起きを心がける</p> 	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> 
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> 	<p>★適度に体を動かす</p> 	