



令和5年度 3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 金	メロンパン			パン・メロンパンのきじ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			695	847
	肉団子のクリームシチュー	にくだんご・ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ・にんじん・しめじ・チンゲンサイ	あぶら・じゃがいも・ルウ	13	13
	トマトオムレツ	たまご	トマト・たまねぎ	マヨネーズ・みずあめ・さとう あぶら・でんぷん	34	32
	フルーツのゼリーあえ		みかん・パイナップル・おうとう	ダイスゼリー	2.5	2.9
ひなまつり献立						
4 月	ごてんばコシヒカリごはん/合わせ酢			こめ/合わせ酢		
	あなご入りちらし寿司の具	あなご・たまご	にんじん・しいたけ・たけのこ・さやえんどう	さとう・あぶら・でんぷん	615	768
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	12
	キャベツのごま昆布和え	こんぶ	キャベツ・きゅうり	さとう・ごま	24	21
	すまし汁	かまぼこ・とうふ	にんじん・えのき・みつば		2.5	2.9
ひなまつりゼリー			ひなまつりゼリー			
5 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			663	845
	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	16	15
	白菜キムチ		はくさい		33	30
	担々もやしスープ	ふたにく・とうふ	にんにく・にんじん・もやし・チンゲンサイ	あぶら	2.0	2.5
6 水	食パン/いちごジャム			パン/いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			648	763
	ボークビーンズ	ふたにく・だいず・こなチーズ	にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト パセリ	あぶら・じゃがいも・さとう・ルウ	17	16
	ツナとマカロニのソテー	まぐろあぶらづけ	にんにく・とうもろこし・キャベツ あかピーマン	マカロニ・オリーブゆ	29	28
	カスタードプリン			カスタードプリン	2.3	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			597	758
	煮込みおでん 肉みそ	ふたにく・さつまあげ・あげボール ちくわ・がんも とりにく・みそ	にんじん・だいこん・こんにゃく しょうが・はねぎ	あぶら・さといも あぶら・さとう	17 23	16 20
	パリポリ漬け		キャベツ・にんじん・きゅうり	さとう・ごま	2.8	3.4
	でこぼん		でこぼん			
8 金	干しぶどう入りロールパン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			658	819
	ホキのレモンソースがけ	ホキ	レモン・パセリ	あぶら・でんぷん・さとう	17	16
	アーモンド入りサラダ		キャベツ・にんじん・とうもろこし	アーモンド・ドレッシング	36	34
	野菜のポタージュスープ	とりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ	あぶら・じゃがいも・ルウ	2.1	2.7

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
11 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	チーズカレー/スライスチーズ	とりにく・だっしふんにゅう /スライスチーズ	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	あぶら・じゃがいも・ルウ	675	843
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	ココロソテー	ハム	えだまめ・とうもろこし・にんじん	あぶら	28	24
	青のり小魚	いわし・あおのり		さとう	2.5	2.7
12 火	ソフトめん			ソフトめん		
	ミートソース	ぶたにく・だいす・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・パセリ・トマト	あぶら・ルウ	654	789
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	きびなごフライ	きびなご・だいすこ		パンこ・こむぎこ・でんぷん・さとう あぶら	31	29
	コーンサラダ		にんじん・きゅうり・キャベツ・とうもろこし		2.3	2.6
13 水	食パン/クリームゴールド			パン/クリームゴールド		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			639	760
	照り焼きチキン	とりにく		みずあめ・さとう・でんぷん	18	19
	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	42	42
	肉団子入り野菜スープ	にくだんご	にんじん・たまねぎ・えのき・はくさい		2.0	2.6

ごてんばこめこの日

14 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			627	785
	すき焼き風煮	ぶたにく・とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・はくさい・こんにやく ねぶかねぎ	あぶら・さとう	17	16
	しらすしゅうまい	たら・しらす	たまねぎ・キャベツ・しょうが	さとう・でんぷん・こむぎこ	27	24
	野菜のおかか炒め	ハム・かつおぶし	キャベツ・きピーマン・こまつな	あぶら	2.4	2.8

卒業・進級 お祝い献立

15 金	赤飯/ごま塩	あずき		こめ・もちこめ/ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			646	849
	エビフライ	えび		パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	15	16
	野菜のひじき和え	ひじき	こまつな・にんじん・キャベツ・しそのみ	さとう・みずあめ・あぶら	26	23
	かきたま汁	なると・とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ	でんぷん	1.9	2.8
	お祝いケーキ			おいわいケーキ		

※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(%)	しほう(%)	食塩(g)
	650	13~20	20~30	2.0
	830	13~20	20~30	2.5

1年間ありがとうございました



今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。
 引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸と
 なって努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

今年度の給食は、185回提供
 させていただきました。
 ありがとうございました。
 新年度の給食は、4月10日
 (水)からの予定です。

