



# 令和6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 栄養師

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		栄養師	
									小学校	中学校
5 金	<b>始業式・入学式</b>									
8 月	<b>給食なし</b>									
9 火	<b>給食なし</b>									
10 水	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						624	780	
	ハンバーグ (デミグラスソース)	とりにく・ふたにく			たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが		ルウ・さとう・でんぷん	19	19	
	ソーセージと野菜のソテー	ソーセージ			こまつな・にんじん・キャベツ		あぶら	36	35	
	コーンチャウダー	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしふんにゅう			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	2.3	3.1	
11 木	麦ごはん						こめ・むぎ			
	ボークカレー	ふたにく・だっしふんにゅう			しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース・りんご		あぶら・じゃがいも・ルウ	659	827	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						12	12	
	星型かぼちゃコロッケ				かぼちゃ・たまねぎ		あぶら・パンこ・さとう・こむぎこ こめこ・でんぷん	29	27	
	わかめサラダ	わかめ			キャベツ・とうもろこし・きゅうり		ドレッシング	2.1	2.4	
12 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						634	774	
	ツナマヨオムレツ	たまご・ツナ					マヨネーズ・さとう・でんぷん・あぶら	15	14	
	もやしのペペロンチーノ	ウインナー			にんにく・もやし・あおピーマン		オリーブゆ	39	36	
	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 キャベツ・トマト		あぶら・マカロニ	2.4	2.9	
焼きプリンタルト						やきプリンタルト				
15 月	<b>ごてんばコシヒカリごはん</b>						こめ			
	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ・かつおぶし			あおな		こま・さとう	619	775	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						14	13	
	肉じゃが	ふたにく・さつまあげ			たまねぎ・にんじん・こんにゃく・グリーンピース		あぶら・じゃがいも・さとう	29	25	
	キャベツとコーンの和え物				こまつな・キャベツ・とうもろこし		あぶら・さとう	2.1	2.6	
お米のムース						おこめのムース				
16 火	中華めん						ちゅうかめん			
	しょうゆラーメンスープ	ふたにく・なると			しょうが・にんにく・にんじん・きくらげ もやし・はくさい・ねぶかねぎ		あぶら・でんぷん・こまあぶら			865
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						14	14	
	春巻き <small>中2c</small>	ふたにく			にんじん・たまねぎ・キャベツ・しいたけ しょうが		あぶら・こむぎこ・はるさめ・でんぷん さとう・こめこ	36	36	
	野菜の塩だれ和え				キャベツ・きゅうり・きピーマン		こま・こまあぶら	3.4	3.4	
17 水	食パン/メープルジャム						パン/メープルジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						675	791	
	チンゲン菜のクリーム煮	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム こなチーズ			たまねぎ・にんじん・マッシュルーム チンゲンサイ		あぶら・じゃがいも・ルウ	14	14	
	チキンナゲット <small>小中2c</small>	とりにく・たまご・だっしふんにゅう					あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう みずあめ	30	29	
	フルーツのゼリーあえ				みかん・パイナップル		ダイスゼリー (ぶどう・マスカット)	2.2	2.4	
18 木	<b>ごてんばコシヒカリごはん</b>						こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						628	800	
	さばの三ヶ日みかん煮	さば			みかん		さとう	17	16	
	こんにゃくのおかか炒め	とりにく・かつおぶし			にんじん・こんにゃく・さやいんげん		あぶら・さとう	32	29	
	豚汁	ふたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ			にんじん・だいこん・えのき・もやし ねぶかねぎ		あぶら・さといも	1.8	2.2	
ピーチコンポート				もも		さとう				
<b>*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***</b>										
19 金	<b>ごてんばコシヒカリごはん</b>						こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						606	775	
	チキごぼう	とりにく			ごぼう・えだまめ		あぶら・でんぷん・さとう	16	15	
	たくあん中華炒め				だいこん・きくらげ		さとう・こま・こまあぶら	29	25	
	かきたまスープ	たまご・とうふ			にんじん・たまねぎ・ほうれんそう		でんぷん	2.1	2.6	

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
<b>入学(にゅうがく)・進級(しんきゅう)お祝いこんだて</b>						
22 月	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			613	773
	つくね焼き	とりにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが	さとう・でんぷん	13	13
	野菜のごま和え		こまつな・にんじん・キャベツ	さとう・ごま	29	25
	さくらすまし	かまぼこ・とうふ	にんじん・しめじ・ねぶかねぎ		2.2	2.6
お祝いクレープ			おいわいクレープ			

**ごてんぼこめこの日**

23 火	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			597	808
	厚焼玉子	たまご		さとう・あぶら・でんぷん	16	15
	ひじきの炒め煮	ひじき・だいず・あぶらあげ・ちくわ	にんじん・えだまめ	さとう・あぶら	30	28
	ピリ辛みそ汁	ふたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・はくさい・ねぶかねぎ	あぶら・さといも	2.6	3.3
24 水	食パン/みかんジャム			パン/みかんジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			630	788
	チキンピーンズ	とりにく・だいず・こなチーズ	にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・トマト	あぶら・じゃがいも・さとう・ルウ	17	17
	鮭チーズフライ	さけ・チーズ	たまねぎ	あぶら・パンこ・こむぎこ・でんぷん さとう	35	34
	コールスローサラダ		きゅうり・キャベツ・とうもろこし	ドレッシング	2.6	3.2
25 木	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ		
	ビビンバの具(玉子入り肉炒め)	ふたにく・たまご・みそ		あぶら・さとう・でんぷん	592	751
	ビビンバの具(ナムル)		もやし・ほうれんそう・にんじん	ドレッシング	17	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31	27
	春雨スープ	とりにく	たまねぎ・にんじん・たけのこ・キャベツ	あぶら・はるさめ	2.0	2.5
26 金	マーガリン入りねじりパン			パン・マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				765
	タンドリーチキン	とりにく・ヨーグルト	しょうが・にんにく			18
	こぶさいも		パセリ	じゃがいも		42
	レタスと卵のスープ	とうふ・たまご	にんじん・たまねぎ・レタス	でんぷん		3.0
30 火	ソフトめん			ソフトめん		
	ミートソース	ふたにく・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・トマト・パセリ	あぶら・ルウ	677	843
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	ツナコロケ	まぶろあぶらづけ	たまねぎ	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ こめこ・こむぎこ	33	31
	春キャベツのサラダ		きゅうり・キャベツ・にんじん・えだまめ まピーマン	ドレッシング	2.5	3.1

※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。

※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(%)	しぼう(%)	食塩(g)
	650	13~20	20~30	2.0
	830	13~20	20~30	2.5

こんにちは!  
高根学校給食センターです!



高根学校給食マスコット  
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。



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人の計9人で給食を作っているよ!

きゅうしょく  
ことしもおたのしみに



**ちょうりいんさんのしごと**

▽みんなのきゅうしょくをつくる▽

▽きゅうしょくをはこぶ▽

▽あとかたづけをする▽

▽ピカピカ