



令和6年度 2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
 節 分 (せつぶん) こんだて 							
3月	ごはん	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				632	813
	みそとんかつ	ぶたにく・だいすこ・みそ			あぶら・でんぶん・パンこ・さとう こま	16	15
	ツナとれんこんのきんぴら	まぐろあぶらづけ	れんこん・にんじん・さやいんげん		さとう・こまあぶら	27	24
	かきたま汁	かまぼこ・たまご	たまねぎ・にんじん・えのき・こまつな		でんぶん	2.2	2.7
月	福豆	だいす			さとう・こむぎこ・こくとう・あぶら		
*** 「たべっぴのの本の世界へようこそ」 こまったさんのラーメンより マーボラーメン ***							
4月	中華めん				ちゅうかめん		
	マーボラーメンスープ	ぶたにく・とうふ・みそ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・しいたけ だけのこと・ねぶかねぎ		あぶら・さとう・でんぶん・ねぎあぶら	630	759
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20	19
	しらすシュウマイ	たら・しらす	たまねぎ・キャベツ・しょうが		でんぶん・さとう・こむぎこ	31	28
	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	2.7	3.1
火							
5月	食パン/りんごジャム				パン/りんごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				655	812
	チーズオムレツ	たまご・チーズ			あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう	18	18
	チリコンカン	ぶたにく・あおえんどうまめ・ひよこまめ きんときまめ	たまねぎ・セロリー		あぶら・さとう	35	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	2.7	3.4
水							
6月	ごはん	ごはん			こめ		
	きのこカレー	ぶたにく・だっしぶん	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・えのき しめじ・エリンギ・グリーンピース・りんご		あぶら・じゃがいも・ルウ	655	832
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				13	13
	カリカリひよこ豆	ひよこまめ			あぶら・でんぶん	27	24
	フルーツパンナコッタ		パイナップル・みかん		パンナコッタ	1.8	2.2
木							
 御 殿 場 市 制 7 0 周 年 お め で と う 献 立 							
7月	ごはん	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				698	858
	とり肉のかりんとがらめ	とりにく			あぶら・こむぎこ・でんぶん・さとう	16	15
	水かけ菜の煮びたし	あぶらあげ・かつおぶし	はくさい・みずかけな			33	30
	ゴテンバポークの豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃく・もやし ねぶかねぎ			2.0	2.4
金	ごはん	ごはん			こめ		
10月	ごはん	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				578	731
	ホイコーロー	ぶたにく・みそ	にんにく・キャベツ・にんじん・あおピーマン		あぶら・さとう・でんぶん	16	14
	焼きぎょうざ	ぶたにく・とりにく・だいすこ	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが		でんぶん・さとう・こむぎこ・あぶら みずあめ	28	24
	中華風コーンスープ	なると・たまご	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ほうれんそう		でんぶん	2.0	2.4
月							
11月	 建 国 記 念 (けんこくねん) の 日 						
12月	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				607	747
	ハンバーグ (バーベキューソース)	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・トマト・しょうが・りんご・にんにく レモン		あぶら・さとう・でんぶん	18	18
	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	32	31
	かぶのトマトスープ	とりにく	にんじん・たまねぎ・セロリー・かぶ・トマト		さとう	3.0	3.7
水							
13月	ごはん	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				571	739
	ぶりの生姜焼き	ぶり	しょうが			19	18
	切り干し大根の炒め煮	とりにく・こんぶ	だいこん・にんじん・こまつな		あぶら・さとう	31	28
	ピリ辛みそ汁	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ		あぶら・さといも	1.9	2.4
木							
14月	ねじり型ココアパン				パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				612	741
	クリームコロッケ	かにふうみかまぼこ・かに	たまねぎ		あぶら・こむぎこ・マーガリン・パンこ みずあめ・でんぶん・さとう・バター	16	15
	フレンチサラダ		キャベツ・にんじん・とうもろこし		ドレッシング	40	37
	ポトフ	とりにく・うすらたまご	たまねぎ・にんじん・はくさい		あぶら・さつまいも	2.2	2.7
金							

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	
★★★ 高校生による給食コンテスト優秀賞献立 沼津市立沼津高等学校「ほっこり和食給食」 ★★★											
17月	ごはんコシヒカリごはん				こめ				582	745	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう									
	とり肉の照り焼き	とりにく			さとう・でんぶん・ごま				19	18	
	ほうれん草のおひたし/かつお節	/かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ		さとう				32	28	
	野菜たっぷりみそ汁	ふたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・もやし・チンゲンサイ		あぶら				2.0	2.3	
18火	うどん				うどん						
	カレー南蛮汁	ふたにく・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ		あぶら・ルウ・でんぶん				570	730	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							16	16	
	鮭メンチカツ	さけ	たまねぎ・キャベツ		あぶら・パンこ・こむぎこ・でんぶん マヨネーズ・さとう				36	33	
	野菜のゆずドレッシング和え		キャベツ・こまつな・あかピーマン						2.8	3.6	
*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***											
19水	ごはんコシヒカリごはん				こめ				593	749	
	豚丼の具	ふたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・こんにゃく こまつな		あぶら・さとう				15	14	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							24	21	
	おかかたくあん	かつおぶし	だいこん		さとう・ごまあぶら				2.2	2.5	
	だんご汁	とりにく・あぶらあげ	にんじん・だいこん・しめじ・ねぶかねぎ		あぶら・だんご						
20木	ごはんコシヒカリごはん				こめ				584	748	
	かつおツナそば	かつお・たまご	しょうが・にんじん・えだまめ		さとう・でんぶん・あぶら				20	19	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							29	25	
	チンゲンサイの磯和え	のり	チンゲンサイ・もやし・にんじん		さとう				1.8	2.1	
	みそけんちん汁	とりにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・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						
21金	バターロール型パン				パン				614	765	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							20	19	
	タラのレモン風味	たら・だいず	レモン・パセリ		あぶら・でんぶん・さとう				37	35	
	ベーコンと野菜のペンネ	ベーコン	にんにく・とうもろこし・キャベツ・あかピーマン		オリーブゆ・マカロニ				2.0	2.5	
	冬野菜のシチュー	ふたにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・かぶ・しめじ・はくさい		あぶら・ルウ						
23日	天皇誕生日(てんのうたんじょうび)										
24月	振替休日(ふりかえきゅうじつ)										
ごてんばこめこの日											
25火	ごはんコシヒカリごはん				こめ				640	831	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							16	15	
	すき焼き風煮	ふたにく・とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・はくさい・こんにゃく ねぶかねぎ		あぶら・さとう				31	27	
	県産大豆コロッケ	だいず	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				2.1	2.6	
	水かけ菜とコーンの和え物		みずかけな・キャベツ・とうもろこし		あぶら・さとう						
26水	黒糖入り食パン				パン・こくとう				620	766	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							15	15	
	サーモンフライ/タルタルソース	さけ	しょうが		あぶら・こむぎこ・でんぶん・さとう パンこ/タルタルソース				42	39	
	カラフルソテー		にんじん・えだまめ・とうもろこし・あかピーマン		バター				2.1	2.9	
	白菜スープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・えのき・はくさい		オリーブゆ						
27木	ごはんコシヒカリごはん				こめ				574	726	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							17	16	
	八宝菜	ふたにく・いか・うすらたまご	しょうが・たまねぎ・にんじん・しいたけ・はくさい もやし・たけのこ・さやえんどう・きくらげ		あぶら・でんぶん				28	25	
	肉まん	ふたにく・みそ	たまねぎ・キャベツ・しょうが		こむぎこ・さとう・でんぶん・あぶら				2.1	2.6	
	茎わかめの中中華サラダ	くさわかめ	にんじん・キャベツ		さとう・ごまあぶら						
28金	お茶揚げパン		せんちゃ		パン・さとう・あぶら				635	737	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							15	15	
	ラビオリのトマトソース	ふたにく・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・マッシュルーム トマト・パセリ		オリーブゆ・さとう・こむぎこ・あぶら パンこ・でんぶん				39	37	
	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 しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ・パセリ		あぶら・じゃがいも・ルウ				2.3	2.8	
	とろけるプリン				とろけるプリン						

※都合により、献立内容を変更させていただきます場合があります。
※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、すべてごはんコシヒカリ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