



令和7年度 7・8 月分 学校給食予定献立表



御殿場市立高根中学校給食センター 0550-82-6182 栄養部

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	小学校	中学校
1	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			581	731
	ずき焼き風煮 	ぶたにく・とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・はくさい・こんにゃく・ねぶかねぎ	あぶら・さとう	17	16
	コーンしゅうまい	ぶたにく・とり	とうもろこし・たまねぎ・キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう・こむぎこ 	27	24
火	野菜のひじき和え	ひじき	こまつな・キャベツ・にんじん・しそのみ	さとう・みずあめ・あぶら	22	2.6
	食パン/マーマレードジャム			パン/マーマレードジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			617	729
	チキンピーズ 	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	19	18
水	ミートボール	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	パンこ・でんぷん・さとう・あぶら	31	29
	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	2.8	3.3
	ごはん			こめ		
	キムタクごはんの具	ぶたにく	はくさい・たまねぎ・にんじん・りんご・にんにく・しょうが だいこん	あぶら・さとう	654	809
木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	13
	春巻き 	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しょうが・しいたけ	あぶら・こむぎこ・はるさめ・でんぷん・さとう こめこ	37	33
	中華スープ	とりにく	にんじん・はくさい・チンゲンサイ・きくらげ	あぶら	3.4	4.0
	背割りロールパン			パン		
5	サーモンフライ	さけ	しょうが	あぶら・さとう・でんぷん・こむぎこ・パンこ	567	722
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	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	40	37
	キャベツのスープ	ウインナー	たまねぎ・にんじん・えのき・キャベツ	オリーブゆ	2.3	3.2
金	型抜きレアチーズ (いちご)	レアチーズ (いちご)				
七 夕 (たなばた) こ ん だ て 						
7	ごはん			こめ		
	とりたまそぼろ	とりにく・たまご	しょうが・にんじん・しいたけ・たけのこ・グリーンピース	あぶら・さとう・でんぷん	606	791
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	13
	星のコロッケ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ みずあめ・でんぷん 	29	26
月	七夕汁	かまぼこ・とうふ	にんじん・たまねぎ・えのき・オクラ		1.6	2.0
	七夕ゼリー			たなばたゼリー		
	うどん			うどん		
	和風つけ汁	ぶたにく・かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・ごぼう・もやし・ねぶかねぎ	あぶら	592	752
8	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	かぼちゃチーズフライ	チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ	あぶら・パンこ・さとう・マーガリン・こむぎこ こめこ・でんぷん	36	34
	まめまめサラダ 	だいず	えだまめ・とうもろこし・キャベツ	ドレッシング	2.5	3.2
	食パン/りんごジャム			パン/りんごジャム		
9	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			601	724
	とり肉のハーブ焼き	とりにく	パジル	みずあめ・さとう・でんぷん	21	20
	ペペロンチーノ	ベーコン	にんにく・キャベツ・こまつな・あかピーマン	オリーブゆ・スパゲッティ	34	32
	うすら卵入り野菜スープ	うすらたまご	にんじん・たまねぎ・えのき・はくさい		2.2	2.8
水	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			590	759
	さばの柚庵焼き	さば	ゆず	さとう	18	17
	ひじきの炒め煮	ひじき・あぶらあげ	にんじん・こんにゃく・えだまめ	あぶら・さとう	36	33
木	みそちゃんこ汁	とりにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・キャベツ・ねぶかねぎ	あぶら	2.3	2.6
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			568	729
	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	16	15
14	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	26
	みそ汁	とうふ・みそ	たまねぎ・えのき・こまつな	じゃがいも	2.5	3.1
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			568	729
月	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	16	15
	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	26
	みそ汁	とうふ・みそ	たまねぎ・えのき・こまつな	じゃがいも	2.5	3.1
	ごはん			こめ		
11	ごはん			こめ		
	ごてんばこめカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	オリーブゆ・じゃがいも・ルウ・あぶら	520	679
	緑茶		りょくちや		12	11
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ・とうもろこし・さやいんげん	オリーブゆ 	16	14
金	富士山ゼリー			ふじさんゼリー	1.7	2.1
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			568	729
	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	16	15
14	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	26
	みそ汁	とうふ・みそ	たまねぎ・えのき・こまつな	じゃがいも	2.5	3.1
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			568	729
月	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	16	15
	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	26
	みそ汁	とうふ・みそ	たまねぎ・えのき・こまつな	じゃがいも	2.5	3.1
	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	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			611	780
	アジフライ	あじ		あぶら・パンコ	16	15
	茎わかめのきんぴら	ぶたにく・くきわかめ	にんじん・こんにゃく	あぶら・さとう	27	24
	かぼちゃのすいとん汁	とりにく・あぶらあげ	にんじん・だいこん・かぼちゃ・はくさい・ねぶかねぎ	あぶら・すいとん	2.8	3.2
火						

16	黒糖入り食パン			パン・こくとう	681	855
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	トマトシチュー	ぶたにく・なまクリーム	セロリー・にんにく・たまねぎ・にんじん・しめじ・トマト パセリ	あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター・ルウ		
	オムレツ	たまご		あぶら・でんぷん		
	フルーツパンナコッタ		パイナップル・おうとう	パンナコッタ		
水					2.6	3.4

17	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			641	816
	とり肉と大豆のレモン醤油がらめ	とりにく・だいず	レモン	あぶら・でんぶん・さとう	18	17
	カリカリ漬け		キャベツ・きゅうり・だいこん	こま・さとう	33	29
	夏野菜の豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・たまねぎ・とうがん・かぼちゃ・オクラ・ねぶかねぎ	あぶら	22	27
木						
18	背割りロールパン			パン		
	焼きウィンナー	ウィンナー		さとう	608	758
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21	20
	枝豆とコーンのソテー		にんじん・えだまめ・とうもろこし	バター	44	41
	ポトフ	とりにく・うずらたまご	たまねぎ・にんじん・キャベツ	あぶら・じゃがいも	26	34
金						

21 月	海(うみ) の 日					
22	中華めん			ちゅうかめん	628 17 31 2.7	777 16 28 3.2
	ジャージャーめんの具	ぶたにく・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・ねぶかねぎ	あぶら・さとう・でんぶん・ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかチヂミ	いか	キャベツ・にら	こむぎこ・こめこ・さとう・でんぶん・あぶら		
	こんにゃくサラダ	わかめ	キャベツ・にんじん・もやし・こんにゃく	ドレッシング		
火						

8/27	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			639	792	
	マグロカツ	まぐろ	たまねぎ・しょうが		あぶら・パンこ・さとう・こむぎこ・でんぶん	14	14
	ポテトサラダ		にんじん・グリーンピース・とうもろこし・レモン	じゃがいも・マヨネーズ（ノンエッグ）・さとうドレッシング	37	35	
	トマトとたまごのスープ	ウィンナー・たまご	にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・トマト	オリーブゆ・でんぶん	2.8	3.3	
水							
8/28	ごはん			こめ			
	ビビンバの具（玉子入り肉炒め）	ぶたにく・たまご・みそ		あぶら・さとう・でんぶん	580	743	
	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	18	17	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			34	30	
	生わかめスープ	とりにく・なると・とうふ・わかめ	にんじん・ねぶかねぎ	あぶら・ごま	1.8	2.4	
木							
8/29	ナン			ナン			
	夏野菜ドライカレー	ぶたにく・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・なす・かぼちゃ あおピーマン・りんご	あぶら・ルウ	601	727	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21	20	
	カリカリ磯大豆	だいず・あおのり	えだまめ	あぶら・でんぶん	35	33	
	ヨーグルト	ヨーグルト		さとう	2.8	3.5	
金							

※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。



なつ やす しよく せい かつ
夏休みの食生活
気をつけたい
ポイント 

な んでも食べて
丈夫な体をつくらう

