



# 令和6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
2 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ひじきごはんの具	とりにく・ひじき	あかピーマン・コーン・えだまめ	あぶら・さとう	607	754
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	ポークしゅうまい <small>小中2c</small>	ぶたにく 	たまねぎ・しょうが	パンこ・でんぷん・さとう・こむぎこみずあめ	30	25
	みそちゃんこ汁	ぶたにく・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	2.4	2.5
ミルククレープ			ミルククレープ			
3 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			648	824
	親子煮	とりにく・こうやとうふ・たまご なると	たまねぎ・にんじん・たけのこ・グリーンピース	あぶら・さとう	17	16
	キャベツのゆかり和え		キャベツ・もやし・にんじん・ゆかり		28	25
	キャラメルポテト			あぶら・さつまいも・バター・さとう	1.6	1.7
4 水	食パン/はちみつ			パン/はちみつ 		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			663	779
	手作り豆腐グラタン	ぶたにく・とうふ・チーズ	にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ	あぶら・さとう・パンこ	17	17
	うずら卵入り野菜スープ	うずらたまご	にんじん・たまねぎ・えのき・はくさい		33	32
	かぼちゃプリン			かぼちゃプリン	2.3	2.8
5 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			616	789
	豚肉と大豆のみそ和え	ぶたにく・だいず・みそ	しょうが	あぶら・でんぷん・さとう	17	16
	野菜の磯和え	のり	こまつな・もやし・にんじん	さとう	32	29
	かきたま汁	かまぼこ・とうふ・たまご	にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ	でんぷん	2.0	2.3
6 金	黒糖ロールパン			パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 			612	771
	たらフライ/タルタルソース	たら		あぶら・パンこ・こむぎこ /タルタルソース	15	15
	コーンとほうれん草のソテー	ソーセージ	とうもろこし・キャベツ・ほうれんそう	あぶら	40	36
	レンズ豆のトマトスープ	ベーコン・レンズまめ	にんにく・たまねぎ・セロリー・にんじん トマト・パセリ	オリーブゆ・じゃがいも・おおむぎ	2.2	2.9
9 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	めんたい海苔佃煮	のり・めんたいこ・こんぶ・にほしかつお	ゆず	みずあめ・さとう・でんぷん	560	720
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	18
	いかの生姜焼き	いか	しょうが		22	19
	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	2.0	2.3
肉じゃが	ぶたにく・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			
<b>*** 「たべっぴの本の世界へようこそ～」 ルパン三世 カリオストロの城より ミートボールパスタ ***</b>						
10 火	ソフトめん			ソフトめん		
	ミートボールソース	ぶたにく・にくだんご・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん トマト・マッシュルーム・パセリ	あぶら・ルウ・さとう	677	825
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	ココロソテー	ベーコン	えだまめ・とうもろこし・にんじん	あぶら	26	24
	手作り蒸しパン (マーマレード)	ぎゅうにゅう	みかん・オレンジ・なつみかん	ホットケーキミックス・みずあめ・さとう	2.5	3.0
11 水	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 			587	724
	かに玉	たまご・かに <small>★おこげをスープに入れて、食べてね!</small>	しいたけ・たけのこ・ねぎ・にんじん	さとう・こまあぶら・でんぷん あぶら	14	13
	切り干し大根のナムル	こんぶ	だいこん・にんじん・もやし・ほうれんそう	ドレッシング	28	24
	中華おこげスープ/おこげ	とりにく	にんじん・はくさい・きくらげ・チンゲンサイ	あぶら・でんぷん/おこげ	2.5	3.0
12 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	里芋カレー/福神漬け	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 /だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しそ しょうが	あぶら・さといも・ルウ/さとう	591	751
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	12
	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	26	23
	ミニレモンゼリー			ミニレモンゼリー	2.3	2.8

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
13	背割りロールパン			パン		
	焼きウインナー	ぶたにく		さとう	626	749
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	18
	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	スパゲッティ・オリーブゆ	40	37
	ツナチャウダー	まぐろ・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・パセリ	あぶら・じゃがいも・ルウ	2.9	3.7
金						

クリスマスこんだて

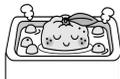
16	コーンピラフ		とうもろこし・グリーンピース・たまねぎ あかピーマン・にんにく	こめ・さとう・あぶら		686	879
	えびクリームソース	とりにく・えび・ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・はくさい	あぶら・ルウ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	もみの木ハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん			
	花野菜のサラダ		カリフラワー・ブロッコリー・にんじん キャベツ・とうもろこし	あぶら・さとう			
	クリスマスケーキ			チョコレートケーキ			
月							

ごてんぼごめこの日

17	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ		623	791
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	あぶら・でんぷん・こむぎこ・さとう みずあめ			
	野菜のごま昆布和え	こんぶ	もやし・キャベツ・にんじん	さとう・こま・こまあぶら			
	レタスとコーンの中華スープ	ベーコン・たまご	たまねぎ・にんじん・しいたけ・レタス とうもろこし	あぶら・でんぷん			
火							
18	食パン/みかんジャム			パン/みかんジャム		666	785
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	白身魚のフリッター	たら・おきあみ・あおさ		あぶら・こむぎこ・でんぷん・こめこ さとう			
	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			
	チリコンカン	ぶたにく・だいす	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・さとう			
水							

\*\*\* ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) \*\*\*

冬至(とうじ)こんだて

19	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ		608	783
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのゆずソースがけ	さば	ゆず	あぶら・でんぷん・さとう			
	にんじんシリシリ	かつおあぶらづけ・たまご	にんじん	あぶら・こまあぶら・でんぷん さとう			
	かぼちゃのみそ汁	みそ	たまねぎ・えのき・ごぼう・こんにゃく かぼちゃ・ねぶたねぎ				
木							
20	ねじりパン			パン		599	746
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	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			
	まめマカロニサラダ	ひよこめ	えだまめ・とうもろこし	マカロニ・ドレッシング・マヨネーズ			
	ほうれん草のポターージュ	とりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう マッシュルーム	あぶら・じゃがいも・ルウ			
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。  
 ※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(%)	しほう(%)	食塩(g)
	650	13~20	20~30	2.0
	830	13~20	20~30	2.5

冬休みの食生活~10のポイント

<p><b>た</b>(食)べすぎに気を つけよう</p> 	<p><b>の</b>(飲)み物は甘くない ものを選ぼう</p> 	<p><b>し</b>っかり手を洗って から食事をしよう</p> 	<p><b>い</b>ち(1)日3食、 規則正しく食べよう</p> 
<p><b>ふ</b>ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう</p> 	<p><b>ゆ</b>っくりよくかんで 食べよう</p> 	<p><b>や</b>さい(野菜)を たっぷり食べよう</p> 	<p><b>す</b>すんで、おうちの人 のお手伝い をしよう</p> 
<p><b>み</b>んなで食卓を囲む 機会をつくろう</p> 	<p><b>を</b>(お)やつは時間と量 を決めてとろう</p> 	<p>以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。</p> 	