



令和6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		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	
こんだて								小学校	中学校
ひなまつり献立									
3月	ごてんばコシヒカリごはん				こめ				
	五目ちらし寿司の具	まぐろあぶらづけ・たまご	にんじん・しいたけ・たけのこ・れんこん えだまめ		あぶら・でんぶん・さとう			582	739
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	15
	パリパリ漬		キャベツ・きゅうり		ごま・さとう			28	25
	すまし汁	はんぺん・とうふ	にんじん・えのき・みつば					2.1	2.7
月	ひなあられ				ひなあられ				
4月	ソフトめん				ソフトめん				
	ミートソース	ぶたにく・だいず・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			657	790
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						15	15
	アメリカンドッグ	ぶたにく・とりにく			あぶら・こむぎこ・さとう・でんぶん			33	31
	グリーンサラダ	わかめ	きゅうり・キャベツ		ドレッシング			2.6	3.1
火									
5月	食パン/チョコクリーム				パン/チョコクリーム				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						615	748
	花型豆腐ハンバーグ	とりにく・とうふ・おから	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが		さとう・でんぶん・ごま・あぶら			15	15
	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			33	32
	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					2.4	3.1
水									
6月	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						644	811
	酢豚	ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ あおピーマン・きピーマン		あぶら・でんぶん・さとう			15	14
	ねぎ塩春雨スープ	かまぼこ・とうふ	ねぶかねぎ		はるさめ・ごまあぶら			30	27
	杏仁豆腐				あんにんどうふ			2.4	2.9
木									
卒業(そつぎょう)・進級(しんきゅう) お祝い(いわい) 献立									
7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						598	752
	えびカツ	えび・だいずこ			あぶら・パンこ・こむぎこ・さとう でんぶん			15	14
	野菜のひじき和え	ひじき	にんじん・キャベツ・しそのみ		さとう・みずあめ・あぶら			27	23
	お祝いすまし	なると・とうふ	にんじん・しめじ・こまつな					1.8	2.1
金	お祝いケーキ				おいわいケーキ				
10月	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						580	749
	厚焼玉子	たまご			さとう・でんぶん・あぶら			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		ごまあぶら・さとう			31	28
	ごまみそ汁	とりにく・みそ	にんじん・たまねぎ・だいこん・もやし ねぶかねぎ		ごま・でんぶん・パンこ・さとう			2.7	3.5
月									
11月	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						603	777
	さばのみそがけ	さば・みそ	しょうが		さとう・でんぶん			13	17
	煮びたし	あぶらあげ・かつおぶし	はくさい・こまつな・にんじん					27	24
	かぼちゃのすいとん汁	とりにく	にんじん・かぼちゃ・ねぶかねぎ		あぶら・さといも・すいとん			2.2	2.6
火									
12月	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						637	743
	カップグラタン	とうにゅう・おから・だいずこ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし ほうれんそう		じゃがいも・こめこ・みずあめ・あぶら さとう・でんぶん			15	16
	キャベツのカレーソテー	かつおあぶらづけ	とうもろこし・キャベツ・にんじん あおピーマン					35	33
	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・トマト パセリ		あぶら・じゃがいも・さとう・ルウ			2.3	2.7
水									

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	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ルーローファンの具	ぶたにく・あつあげ	しょうが・たけのこ・ねぶかねぎ	あぶら・ごまあぶら・さとう	670	833
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	とりごぼろメンチ	とりにく	ごぼろ	あぶら・パンこ・さとう・でんぶん	34	30
	中華風コーンスープ	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	2.3	2.8
木						
14	干しぶどう入りロールパン		ほしぶどう	パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			579	735
	いかのチリソース	いか	しょうが・にんにく・ねぶかねぎ	あぶら・でんぶん・さとう	18	17
	こふきいもの昆布和え	こんぶ		じゃがいも・さとう	33	30
	チンゲン菜のミルクスープ	ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ	あぶら	2.5	3.2
金						

ご て ん ば こ め こ の 日

17	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	チキンカレー	とりにく・だっしぶんにゅう	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	614	769
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	13
	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	24	21
	桃のヨーグルト	ヨーグルト	もも	さとう	1.9	2.3
月						
18	中華めん			ちゅうかめん		
	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく・なると	しょうが・にんにく・にんじん・きくらげ ちやし・はくさい・ねぶかねぎ	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	635	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	
	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・ごまぎこ・はるさめ・でんぶん さとう・こめこ	34	
	中華サラダ	わかめ	キャベツ・にんじん	はるさめ・ドレッシング	3.0	
火						

※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)	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

ご卒業おめでとうございます

小学校6年生、中学校3年生のみなさんご卒業おめでとうございます。
 いろいろな学校生活の中で、給食も楽しい思い出のひとつになったでしょうか？
 これからもバランスのよい食事を心がけ、元気で充実した生活を送ってくださいね。



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11日（金）か
 らの予定です。

