



令和8年度 7・8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 |
| 1 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 | | | 627 | 777 |
| | 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 | 17 | 16 |
| | 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 | 33 | 32 |
| | チキンピーズ | とりにく・だいず・しろいんげんまめ | にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト グリーンピース | あぶら・ルウ・さとう | 2.6 | 3.2 |
| 2 木 | 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・だいこん・にんにく・しょうが りんご | あぶら・さとう | 572 | 731 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 16 | 15 |
| | にらたまスープ | なると・たまご・とうふ | にんじん・たまねぎ・にら | でんぷん | 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 | 2.8 | 3.3 |
| 3 金 | 丸型パン | | | パン | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 606 | 734 |
| | チキンナゲット | とりにく・たまご・だしふんにゅう | | あぶら・こむぎこ・とうもろこしこ・でんぷん さとう・みずあめ | 17 | 16 |
| | キャベツのカレーソテー | まぐろあぶらづけ | とうもろこし・キャベツ・あかピーマン・あおピーマン | | 36 | 34 |
| | ポタージュスープ | ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム だしふんにゅう | にんじん・たまねぎ・とうもろこし・パセリ | オリーブゆ・じゃがいも・ルウ | 2.2 | 2.6 |
| 七 夕 (たなぼた) こ ん だ て | | | | | | |
| 6 月 | ごはん | | | こめ/さとう | | |
| | 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・えだまめ | あぶら・さとう | 593 | 756 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 14 | 13 |
| | 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 | 25 |
| | 七夕汁 | かまぼこ・とうふ | にんじん・たまねぎ・えのき・オクラ | | 2.4 | 2.6 |
| 7 火 | 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 | 599 | 749 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 16 | 16 |
| | コーンしゅうまい | ぎょにくずりみ・とうふ | とうもろこし・たまねぎ | でんぷん・パンこ・さとう・こむぎこ | 31 | 28 |
| | 野菜のゆかり和え | | キャベツ・きゅうり・にんじん・ゆかり | さとう | 2.9 | 3.7 |
| 8 水 | レモンカスタードタルト | | | レモンカスタードタルト | | |
| | 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 | | | 592 | 725 |
| | とり肉のパン粉焼き | とりにく | | マヨネーズ(ノンエッグ)・パンこ | 17 | 17 |
| | ジャーマンポテト | ベーコン | にんにく・たまねぎ・パセリ | じゃがいも・あぶら | 38 | 36 |
| 野菜スープ | | にんじん・たまねぎ・キャベツ・ねぶかねぎ | | 2.6 | 3.1 | |
| 9 木 | ごはん | | | こめ | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 560 | 726 |
| | 鮭と大豆のみそ和え | さけ・だいず・みそ | | でんぷん・あぶら・さとう | 23 | 22 |
| | おひたし | かつおぶし | もやし・こまつな・にんじん | さとう | 27 | 23 |
| | すまし汁 | かまぼこ・とうふ・わかめ | たまねぎ・しめじ | | 1.9 | 2.3 |
| ご て ん ぼ こ め こ カ レ ー の 日 | | | | | | |
| 10 金 | ごはん | | | こめ | | |
| | ごはん | | | こめ | | |
| | ごてんぼこめカレー | 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・あぶら・じゃがいも・ルウ | 528 | 690 |
| | 静岡緑茶 | | りょくちや | | 12 | 12 |
| | 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 | 15 |
| 富士山ゼリー | | | ふじさんゼリー | 1.7 | 2.1 | |
| 13 月 | ごはん | | | こめ | | |
| | やきとり丼の具/刻みのり | とりにく/のり | ねぶかねぎ | あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう | 606 | 772 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 16 | 15 |
| | 即席漬け | | キャベツ・もやし・だいこん | さとう・ごま | 31 | 28 |
| | 冬瓜のみそ汁 | あぶらあげ・みそ | たまねぎ・にんじん・とうがんとこまつな | | 2.0 | 2.4 |
| 14 火 | ごはん | | | こめ | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 646 | 807 |
| | マーボー豆腐 | ぶたにく・とうふ・みそ | しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・しいたけ・たけのこ ねぶかねぎ | あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら | 17 | 16 |
| | 五目ビーフン | まぐろあぶらづけ | しょうが・にんじん・キャベツ・あおピーマン | ビーフン・ごまあぶら | 29 | 26 |
| | 杏仁豆腐 | | | あんにととうふ | 1.6 | 1.9 |

| 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 | 小学校 | 中学校 | 小学校 | 中学校 | 小学校 | 中学校 | |
| 15 | 食パン | | | | | パン | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | 619 | 756 | |
| | トマトシチュー | ふたにく・なまクリーム | | セロリー・たまねぎ・にんじん・しめじ・トマト・パセリ | | あぶら・こむぎこ・バター・じゃがいも・ルウ | | 15 | 15 | |
| | キッシュ風オムレツ | たまご・チーズ | | かぼちゃ・にんじん・たまねぎ | | じゃがいも・あぶら・でんぷん | | 39 | 37 | |
| | 枝豆とコーンのサラダ | | | キャベツ・えだまめ・とうもろこし | | あぶら・さとう | | 28 | 3.3 | |


🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 **ごてんぼこめこの日** 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

| | | | | | | | | | |
|----|------------------|------------------------|---|-------------------------------|---|--------------------------------------|--|-----|-----|
| 16 | 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 |  | | | | | 603 | 785 |
| | サーモンフライ/タルタルソース | カラフトマス | | しょうが | | あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう・パンこ/タルタルソース(ノンエッグ) | | 16 | 15 |
| | キャベツのごま昆布和え | こんぶ | | キャベツ・きゅうり | | さとう・ごま | | 34 | 30 |
| | 夏野菜の豚汁 | ふたにく・とうふ・みそ | | にんじん・たまねぎ・とうがんとかぼちゃ・オクラ・ねぶかねぎ | | あぶら | | 18 | 2.3 |
| 17 | ロールパン | | | | | パン | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | |  | | | 624 | 792 |
| | 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 | | ルウ・さとう・でんぷん・あぶら・じゃがいも | | 18 | 18 |
| | とり肉とズッキーニの Pasta | とりにく | | にんにく・ズッキーニ・マッシュルーム・あかピーマン | | マカロニ・オリーブ油 | | 36 | 35 |
| | つぶつぶコーンスープ | だっしるんにゅう・ぎゅうにゅう・なまクリーム | | たまねぎ・とうもろこし・パセリ | | じゃがいも・ルウ | | 2.3 | 3.3 |

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

🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 **海(うみ)の日** 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

🚗🚗🚗🚗🚗🚗🚗 *****「たっぴーの本の世界へようこそ」わかったさんのマドレーヌより マドレーヌ***** 🚗🚗🚗🚗🚗🚗🚗


| | | | | | | | | | |
|----|----------|---|--|---------------------------------------|--|-------------------------|--|-----|-----|
| 21 | ソフトめん | | | | | ソフトめん | | | |
| | なすトマソース | ふたにく・だいず・こなチーズ | | にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・なす・トマトマッシュルーム・パセリ | | あぶら・ルウ | | 644 | 784 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | 16 | 15 |
| | イタリアンサラダ |  | | キャベツ・きピーマン・あかピーマン | | | | 29 | 27 |
| | 手作りマドレーヌ | ぎゅうにゅう | | レモン | | ホットケーキミックス・バター・はちみつ・さとう | | 2.9 | 3.3 |

| | | | | | | | | | |
|----|---------------|------------|--|-----------------------|--|--------------|--|-----|-----|
| 22 | 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 | | | | | | | 796 |
| | とり肉といかのチリソース煮 | とりにく・いか | | しょうが・にんにく・ねぶかねぎ・パセリ | | あぶら・でんぷん・さとう | | 15 | |
| | たくあん炒め | | | だいこん・きくらげ | | さとう・ごま・ごまあぶら | | 28 | |
| | うすら卵入り中華スープ | なると・うすらたまご | | たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ | | | | 2.7 | |


🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 **夏休み** 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

| | | | | | | | | | |
|------|------------------|---------|--|-------------------------|--|-------------------|--|-----|-----|
| 8/26 | 食パン/チョコ&ホワイトクリーム | | | | | パン/チョコ&ホワイトクリーム | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | 619 | 722 |
| | レモン風味のカジキカツ | カジキ・たまご | | レモン | | あぶら・パンこ・こむぎこ・でんぷん | | 16 | 15 |
| | カラフルソテー | | | えだまめ・とうもろこし・にんじん・あかピーマン | | バター | | 38 | 36 |
| | ウインナーとポテトのスープ | ウインナー | | にんじん・たまねぎ・えのき・パセリ | | オリーブ油・じゃがいも | | 2.6 | 3.0 |

| | | | | | | | | | |
|------|--------------|------------------|--|-------------------------------|--|-------------------|--|-----|-----|
| 8/27 | ごてんぼコシヒカリごはん | | | | | こめ | | | |
| | 焼き豚丼の具 | やきふた | | しょうが・キャベツ・たまねぎ・あかピーマン・とうもろこし | | ごまあぶら・さとう | | 565 | 726 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | 15 | 14 |
| | 水餃子のスープ | とりにく・いか・ふたにく・だいず | | たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・キャベツ・ねぎ・しょうが | | あぶら・でんぷん・こむぎこ・さとう | | 21 | 18 |
| | はちみつレモンゼリーあえ | | | おうとう | | カットゼリー(はちみつレモン) | | 2.0 | 2.5 |

| | | | | | | | | | |
|------|-----------|------------|---|--|--|----------|--|-----|-----|
| 8/28 | ナン | | | | | ナン | | | |
| | 夏野菜ドライカレー | 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・なす・かぼちゃ・りんご・あかピーマン | | あぶら・ルウ | | 626 | 752 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | 20 | 20 |
| | カリカリ磯大豆 | だいず・あおのり |  | えだまめ | | あぶら・でんぷん | | 36 | 34 |
| | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | さとう | | 2.8 | 3.5 |

| | | | | | | | | | |
|------|-----------------|------------------|--|-----------------|--|---------|--|-----|-----|
| 8/31 | 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 | | 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 |
| | 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 | | 1.9 | 2.5 |

| | | | | |
|--|--|--|-------|-------|
| ※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。 |  | 基準量 エネルギー(kcal) たんぱく質(%) しぼう(%) 食塩(g) | 650 | 830 |
| ※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、 | | | 13~20 | 13~20 |
| 高根学校給食センターにお問い合わせください。 | | | 20~30 | 20~30 |
| ※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。 | | | 2.0 | 2.5 |
| ※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。