



令和4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 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	栄養価	
					小学校	中学校
1 金	メロンパン			パン・メロンパンのきじ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			676	813
	ツナマヨオムレツ	たまご・まぐろあぶらづけ		マヨネーズ・さとう・でんぷん・あぶら	15	15
	ウインナーと野菜のパンネ	ウインナー	キャベツ・とうもろこし・あかピーマン・にんにく	マカロニ・オリーブゆ	35	32
	トマトスープ	とりにく・いんげんまめ	たまねぎ・セロリー・にんじん・トマト・パセリ	あぶら・じゃがいも・さとう	2.5	3.1
4 月	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			688	859
	マーボー豆腐	ふたにく・とうふ・みそ	しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・しいたけ ねぶかねぎ	あぶら・さとう・でんぷん・ねぎあぶら	16	15
	いかなゲツ	いか・たちうお・だいずこ		あぶら・さとう・こむぎこ・でんぷん	33	29
	キャベツの中華サラダ	わかめ	キャベツ・にんじん	はるさめ・ドレッシング	2.7	2.9
5 火	ごはん			こめ		
	キムタクごはんの具	ふたにく	はくさい・だいこん・たまねぎ・にんじん・りんご・にんにく しょうが	あぶら・さとう	612	773
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	ぎゅうりともやしの和え物		きゅうり・にんじん・もやし	ごま・さとう・ごまあぶら	25	22
	きのこたっぷり卵スープ	なると・たまご	えのき・しめじ・だいこん・ごぼう	でんぷん	3.5	4.2
た な ぼ た こ ん だ て						
6 水	食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			632	778
	星型ハンバーグ(ラタトゥイユソース)	とりにく・ふたにく	たまねぎ・なす・ズッキーニ・きピーマン・にんにく・しょうが	オリーブゆ・さとう・あぶら・じゃがいも でんぷん	14	14
	スパゲッティサラダ		にんじん・グリーンピース・とうもろこし	スパゲッティ・ドレッシング・マヨネーズ さとう	35	34
	セタスープ	かまぼこ	オクラ・にんじん・たまねぎ	じゃがいも	2.5	3.1
7 木	セタゼリー			たなばたゼリー		
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			635	782
	さばの幽庵焼き	さば	ゆず	さとう	15	14
	ひじきの炒め煮	ひじき・だいず	にんじん・こんにゃく・さやいんげん	さとう・あぶら	35	30
8 金	夏野菜のみそ汁	とりにく・あぶらあげ・みそ	なす・とうがんと・おくら・かぼちゃ	あぶら	2.1	2.4
	マーガリン入りねじりパン			パン・マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			663	835
	焼きそば	ふたにく・あおのり	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん	ちゅうかめん・あぶら	16	15
	冬瓜の中華スープ	とりにく・わかめ	とうがんと・にんじん・ねぶかねぎ	でんぷん・あぶら	35	34
11 月	ヨーグルト	ヨーグルト		さとう	2.7	3.5
	ごはん			こめ		
	のりの佃煮	のり		さとう・みずあめ・でんぷん	591	763
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	揚げ出し豆腐	とうふ	はねぎ・しょうが	あぶら・さとう	24	22
12 火	昆布の炒め煮	ふたにく・こんぶ・さつまあげ	にんじん	さとう・あぶら	2.3	2.6
	芋の子汁	とりにく・とうふ・みそ	しいたけ・こんにゃく・にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	あぶら・さといも		
	中華めん			ちゅうかめん		
	スーラータンスープ	ふたにく・たまご	たけのこ・えのき・にんじん・ねぶかねぎ	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	598	778
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
13 水	春巻き	ふたにく	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・みずあめ	32	30
	塩だれキャベツ		キャベツ・にんじん・きピーマン	ごまあぶら	2.4	3.3
	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			618	751
	とり肉のマーマレード焼き	とりにく	マーマレード	さとう	16	15
14 木	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・さとう・ドレッシング	39	37
	ほうれん草のスープ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・えのき・ほうれんそう	あぶら	2.6	3.1
	ごはん			こめ		
	ごはん			さとう・みずあめ・でんぷん	531	697
	緑茶		りょくちや		11	11
15 火	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ・にんじん・とうもろこし・さやいんげん	オリーブゆ	15	13
	富士山ゼリー			ふじさんゼリー	1.5	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
15	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			626	778
	あじの南蛮漬け	あじ	たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぶん・あぶら・さとう	17	16
	五目きんぴら	ぶたにく	ごぼう・にんじん・こんにゃく・あおピーマン	さとう・あぶら・ごまあぶら	30	27
	にらたま汁	かまぼこ・とうふ・たまご	えのき・にんじん・にら	でんぶん	1.9	2.3
金						
18月	海 の 日					
	*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***					
19	ごてんばコシヒカリごはん/合わせ酢			こめ/あわせ酢		
	とりたまそぼろ	とりにく・たまご	にんじん・しいたけ・たけのこ・さやえんどう	さとう・でんぶん・あぶら	682	855
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	13
	かぼちゃのすいとん汁	とりにく・あぶらあげ	にんじん・しめじ・かぼちゃ・ねぶかねぎ	あぶら・さといも・すいとん・でんぶん	25	23
	シークワーサーゼリー			シークワーサーゼリー	2.4	2.6
火						
20	食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			668	808
	とり肉のレモンソースがけ	とりにく	レモン・パセリ	こむぎこ・でんぶん・あぶら・さとう	15	15
	ツナとキャベツのソテー	まぐろあぶらづけ	キャベツ・あかピーマン・あおピーマン・とうもろこし	オリーブ油	30	29
	フルーツポンチ		みかん・パイナップル・おうとう・ナタデココ・りんご	しらたまだんご・カクテルゼリー・サイダー	2.2	2.6
水						
	ご て ん ば こ め こ の 日					
21	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ハヤシソース	ぶたにく	しょうが・にんにく・マッシュルーム・たまねぎ・にんじん グリーンピース・りんご	ルウ・さとう・あぶら	652	845
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	13
	とうもろこし		とうもろこし		27	24
	野菜サラダ		きゅうり・キャベツ・あかピーマン・きピーマン	ドレッシング	2.3	2.7
木						
	夏 休 み					
8/30	ソフトめん			ソフトめん		
	ミートボールソース	ぶたにく・チキンボール・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 パセリ・トマト	ルウ・さとう・あぶら	710	849
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	13
	コーンフライ		とうもろこし	こむぎこ・パンこ・あぶら・さとう	32	30
	フルーツのサイダーゼリーあえ		みかん・パイナップル	カットゼリー	2.0	2.4
火						
8/31	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	夏野菜カレー	ぶたにく・だっしふんにゅう	にんにく・しょうが・かぼちゃ・なす・たまねぎ・にんじん さやいんげん・トマト・りんご	あぶら・でんぶん・ルウ	654	830
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			11	11
	福神漬け		だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しそ・しょうが		31	28
	キャベツのサラダ		きゅうり・キャベツ・とうもろこし	ドレッシング	2.7	3.2
水						

※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) たんぱく質(g) しぼう(g) 食塩(g)	650	830
		13~20 20~30 2.0	13~20 20~30 2.5

なつ やす しょく せい かつ
夏休みの食生活
 き
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

つ め(冷)たいもののとり過ぎに気をつけよう

や さい(野菜)をしっかり食べよう

す いぶん(水分)補給をこまめにしよう

み んなで食事をする機会をつくらう