



# 令和7年度 1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
お正月(しょうがつ) こんだて									
8 木	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					596	780	
	さばのみそ煮	さば・みそ				さとう・でんぶん	18	17	
	ひじきの炒め煮	だいず・ひじき・あぶらあげ・ちくわ	にんじん・えだまめ			あぶら・さとう	23	20	
	お雑煮	とりにく・かまぼこ	にんじん・だいこん・えのき・みつば			あぶら・もち	2.3	2.8	
9 金	きなこ揚げパン	きなこ				あぶら・パン・マーガリン・さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					587	691	
	ペンネボロネーゼ	ぶたにく・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・トマト・パセリ			オリーブゆ・マカロニ・さとう	14	14	
	野菜のコロコロスープ クレープ	ハム	たまねぎ・セロリー・にんじん・さやいんげん・ねぶかねぎ			オリーブゆ・さつまいも クレープ (カスタード)	39 2.3	39 2.8	
12月	成人(せいじん)の日								
13 火	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					572	730	
	親子煮	とりにく・なると・こうやどうふ・たまご	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	22	20	
	ツナとピーマンの炒め	まぐろあぶらづけ・かつおぶし	キャベツ・きピーマン・あおピーマン			さとう	26	23	
	梅味小魚	かたくちいわし	うめ			みずあめ・さとう	1.9	2.2	
14 水	黒糖入り食パン					パン・こくとう			
	ぎゅうにゅう/コーヒー牛乳のもと	ぎゅうにゅう				/コーヒーぎゅうにゅうのもと	608	720	
	レモン風味のカジカツ	カジキ・たまご	レモン			あぶら・パンこ・こむぎこ・でんぶん	15	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	32	31	
	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			オリーブゆ・じゃがいも	2.6	3.1	
15 木	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					582	784	
	豚キムチ	ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・はくさい・にんにく・りんご・キャベツ			あぶら・さとう・ごまあぶら	16	15	
	肉まん	ぶたにく・みそ	たまねぎ・キャベツ・しょうが			こむぎこ・さとう・でんぶん・あぶら	29	26	
16 金	ねぎ塩春雨スープ	なると・とうふ	にんじん・ねぶかねぎ			はるさめ・ごまあぶら	2.3	3.0	
	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					644	798	
	タンドリーチキン	とりにく・ヨーグルト	しょうが・にんにく				18	17	
19 月	ブロッコリーとマカロニのソテー	ベーコン	とうもろこし・ブロッコリー			マカロニ・オリーブゆ	38	36	
	レタスと卵のスープ	たまご・とうふ	にんじん・たまねぎ・レタス			でんぶん	2.4	3.0	
	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					647	800	
	ぶりフライ	ぶり				あぶら・パンこ・こむぎこ・さとう でんぶん	16	14	
20 火	白菜の煮びたし	あぶらあげ・かつおぶし	はくさい・こまつな・にんじん				32	28	
	みそけんちん汁	とりにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぶかねぎ			あぶら・さといも・ごまあぶら	2.2	2.7	
	中華めん					ちゅうかめん			
	ちゃんぽんスープ	ぶたにく・さつまあげ・いか	しょうが・にんじん・たまねぎ・もやし・たけのこ・きくらげ・はくさい			あぶら・でんぶん	596	721	
21 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					16	16	
	ひとくち焼きいも					あぶら・さつまいも・さとう	26	24	
	コーンサラダ		キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	1.8	2.1	
	玄米入り食パン					パン・げんまい			
22 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					596	751	
	ほうれん草オムレツ	たまご	ほうれんそう			あぶら・でんぶん	17	17	
	もやしのペペロンチーノ	まぐろあぶらづけ	もやし・あおピーマン				39	38	
	ホワイトシチュー	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・しめじ・はくさい・グリーンピース			あぶら・じゃがいも・バター・こむぎこ	2.3	3.1	
22 木	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					603	773	
	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく			あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう みずあめ	16	15	
	たくあんの中華炒め		だいこん・きくらげ			ごまあぶら・さとう・ごま	32	28	
22 木	中華スープ	ぶたにく	にんじん・はくさい・チンゲンサイ			あぶら・でんぶん	2.0	2.4	

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

