



令和6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 栄親宿

Table for the first week (Monday) with columns for date, menu items, ingredients, and student counts for elementary and middle schools.

ごてんぼ米コン最優秀賞メニュー

Table for the second week (Monday) featuring 'Best Menu' items with detailed ingredient lists and student counts.

たなぼたごんだて

Table for the third week (Monday) with 'Tanabota Gondate' menu items and student counts.

「たべっぴのの本の世界へようこそ」リトルメイドお魚介のペペロンチーノ

Table for the fourth week (Monday) with 'Little Maid' and 'Pepéronchi' menu items and student counts.

Table for the fifth week (Monday) with menu items and student counts.

Table for the sixth week (Monday) with menu items and student counts.

Table for the seventh week (Monday) with menu items and student counts.

ごてんぼごめごカレーの日

Table for the eighth week (Monday) with 'Gomenbo Gome Gokaree' menu items and student counts.

Table for the ninth week (Monday) with menu items and student counts.

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月	海の日									
16	ごてんばコシヒカリごはん						こめ			
	キムタクごはんの具	ぶたにく		はくさい・にんじん・たまねぎ・りんご・にんにく・しょうが だいこん			あぶら・さとう	640	815	
	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・ぶたにく・とりにく・だいすこ		たまねぎ・にんじん・たけのこ・チンゲンサイ・キャベツ・ねぎ しょうが			あぶら・ねぎあぶら・でんぷん・こむぎこ さとう	25	22	
フルーツのゼリーあえ			パイナップル・おうとう			ダイゼリー（マスカット・ピーチ）	3.1	3.7		
17	食パン/メープルジャム						パン/メープルジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						661	784	
	カレーポトフ	とりにく・うずらたまご		たまねぎ・にんじん・キャベツ			あぶら・じゃがいも・ルウ	18	17	
	ホキバジルフライ	ホキ		バジル			あぶら・でんぷん・パンこ・こむぎこ	36	35	
まめまめサラダ	ひよこまめ		えだまめ・とうもろこし・きゅうり			ドレッシング・マヨネーズ	2.9	3.5		
18	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						592	774	
	和風おろしハンバーグ	ぶたにく・とりにく		だいこん・たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが			さとう・でんぷん	17	16	
	にんじんシリシリ	まぐるあぶらづけ・たまご		にんじん			でんぷん・ごまあぶら・さとう・あぶら	31	28	
もやしと油揚げのみそ汁	あぶらあげ・とうふ・みそ		もやし・こまつな				2.2	2.7		

*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***

19	背割りロールパン					パン		
	焼きウインナー	ぶたにく				さとう	605	727
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					17	16
	小松菜とエリンギのソテー	ベーコン		にんにく・エリンギ・にんじん・こまつな・キャベツ			あぶら	43
コーンポタージュスープ	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			ルウ	2.6	3.3

ご て ん ば こ め こ の 日

22	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・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・りんご			あぶら・ルウ・さとう	669	851
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						14	13
	彩りサラダ			キャベツ・にんじん・きびまん・えだまめ			ドレッシング	36	32
手作りツナコーンパイ	まぐる		とうもろこし・たまねぎ			パイ・マヨネーズ	2.4	2.7	

夏休み

8/30	お茶揚げパン		りよくちゃ			パン・マーガリン・さとう・あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					621	716	
	ベーコンと野菜のパンネ	ベーコン		にんにく・とうもろこし・キャベツ・あかピーマン			マカロニ・オリブ油	14	14
	チキンスープ	とりにく		たまねぎ・にんじん・はくさい			あぶら	46	44
牛乳プリン						ぎゅうにゅうプリン	1.6	1.9	

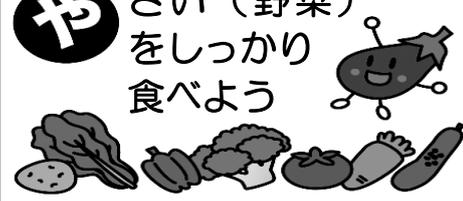
※都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。			エネルギー(kcal)	650	830	
※上記の食品以外にも使用する場合があります。アレルギー食材の確認など詳細につきましては、 高根学校給食センターにお問い合わせください。			基準量	たんぱく質(%)	13~20	13~20
※給食のみそは、ふるさと工房で作られた手作りみそを一部使用する予定です。				しぼう(%)	20~30	20~30
※ごはんは、すべてごてんばコシヒカリ100%です。				食塩(g)	2.0	2.5

※魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

なつ やす しよく せい かつ
夏休みの食生活
き
気をつけたい
ポイント



や さい(野菜)
をしっかり
食べよう



な んでも
食べて
丈夫な体
をつくろう



す いぶん(水分)
補給を
こまめに
しよう




つ め(冷)たいもの
のとり過ぎに
気をつけよう



み んなで食事をする機会
をつくろう



もっと! 野菜を食べよう

8月31日は「8(や)・3(さ)・1(い)」の日です。
意識して野菜を食べましょう!!

忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。

