




2020度 12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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
1 火	ソフトめん					めん			
	ミートソース		ぶたにく・こなチーズ・だっしふんにゅう		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ	こむぎこ・あぶら・さとう		685	818
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		マッシュルーム・トマト			17.3	16.8
	ツナマヨオムレツ		たまご・ツナ			さとう・でんぷん・あぶら・マヨネーズ		30.2	27.2
	コーンサラダ				キャベツ・にんじん・とうもろこし			3.1	3.5
2 水	食パン/メイプルジャム(中学のみ)					パン/さとう・メイプルシロップ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					630	796
	鮭のムニエル		さけ			こむぎこ・あぶら		19.6	18.6
	ポテトポテトサラダ				きゅうり・にんじん・とうもろこし	じゃがいも・さつまいも・マヨネーズ ドレッシング		38.4	34.9
	チキンスープ		とりにく		たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	あぶら		2.5	3.2
	レアチーズケーキ					レアチーズケーキ			
3 木	ごはんばコシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					601	741
	回鍋肉		ぶたにく・みそ		にんにく・キャベツ・あかピーマン・あおピーマン	さとう・でんぷん・あぶら		14.4	13.9
	水餃子のスープ		ぶたにく・とりにく・えび		ねぎ・しょうが・キャベツ・たけのこ・にんじん チンゲンサイ	あぶら・こむぎこ・だいずこ・ねぎあぶら でんぷん・さとう		24.1	21.6
	ライチゼリー					ライチゼリー		1.7	2.0
4 金	ごはんばコシヒカリごはん					こめ			
	たまごカレー		とりにく・うすらたまご・だっしふんにゅう		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	じゃがいも・ルウ・あぶら		615	766
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					12.9	12.3
	キャベツのソテー		ウインナー		キャベツ・にんじん・さやいんげん	あぶら		27.4	24.7
	福伸漬け				だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが しそ	さとう		2.5	2.9
 たべっぴの日本全国たべものの旅 今月は宮崎県の「チキン南蛮」「マンゴープリン」 									
7 月	ごはんばコシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					649	801
	チキン南蛮/タルタルソース		とりにく			こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう タルタルソース		13.1	12.8
	野菜のおかか和え		かつおぶし		キャベツ・もやし			30.1	27.2
	すまし汁		とうふ・かまぼこ		にんじん・こまつな・ねぎかねぎ			2.7	3.2
	マンゴープリン					マンゴープリン			
8 火	ごはんばコシヒカリごはん					こめ			
	ピビンバの具(玉子入り肉炒め)		ぶたにく・みそ・たまご		ぜんまい	さとう・あぶら・でんぷん		640	772
	ピビンバの具(ナムル)				もやし・ほうれんそう・にんじん	ドレッシング		15.5	15.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.8	26.9
	ねぎ塩春雨スープ		とうふ・かまぼこ		ねぎかねぎ	こまあぶら・はるさめ		1.9	2.5
9 水	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					667	778
	チキンナゲット<2コ>		とりにく・たまご・だっしふんにゅう			こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら		14.9	14.7
	小松菜とエリンギのソテー		ベーコン		こまつな・キャベツ・エリンギ・とうもろこし にんにく	あぶら		32.7	31.6
	冬野菜のポトフ		とりにく		はくさい・にんじん・かぶ	じゃがいも・あぶら		2.5	3.2
	温州みかんゼリー					うんしゅうみかんゼリー			
10 木	わかめごはん		わかめ			こめ・さとう			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					643	807
	つくね焼き		とりにく・かつおぶし		キャベツ・えんどうまめ・しょうが	じゃがいも・さとう・でんぷん・こま		15.1	14.3
	五目煮豆		だいず・とりにく		こんにゃく・にんじん・ごぼう・さやいんげん	さとう・あぶら		27.6	25.1
	豚汁		ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ		しいたけ・にんじん・だいこん・ねぎかねぎ	さつまいも・あぶら		3.4	4.0
11 金	背割りロールパン					パン			
	ホキフライ/ソース		ホキ			パンこ・こむぎこ・あぶら・でんぷん		685	820
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					15.9	16.0
	ツナと野菜のソテー		ツナ		キャベツ・あかピーマン・あおピーマン・しめじ	オリーブ油		37.1	35.3
	コーンシチュー		ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム		たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ	じゃがいも・バター・こむぎこ・あぶら		3.1	3.8
	アップルパイ					アップルパイ			
14 月	麦ごはん					こめ・むぎ			
	ビーフカレー		ぎゅうにく		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・りんご グリーンピース	じゃがいも・ルウ・あぶら		687	840
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					12.3	11.6
	こんにゃくサラダ		わかめ		キャベツ・もやし・こんにゃく	ドレッシング		27.0	24.5
	ヨーグルト		ヨーグルト					1.9	2.2



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	中華めん			めん			
	みそラーメンスープ	ぶたにく・なると・みそ	じまづか*にんにく・もやし・はくさい*にんじん とうもろこし・はねぎ・たまねぎ	あぶら・でんぷん・さとう・ごま アーモンド	656	800	
	ぎゅうにゅう/ミルクコーヒー	ぎゅうにゅう		ミルクコーヒー	16.7	16.6	
	たこメンチカツ	たら・たこ		しょうが・ながねぎ	パンこ・こむぎこ・でんぷん・さとう あぶら	27.7	25.4
	柚子香和え	ぎゅうにゅうにコー ヒーぎゅうにゅうの もとを混ぜてね!		キャベツ・にんじん		3.4	4.2
火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ			
16	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			624	780	
	さばの幽庵焼き	さば	ゆず	さとう	14.8	14.0	
	ひじきの炒め煮	ひじき・だいす・あぶらあげ	にんじん・しらたき・さやいんげん	さとう・あぶら	33.5	30.5	
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	とうふ・みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ	じゃがいも	2.0	2.3	
水							

冬至 (とうじ) こんだて


17	ごてんばコシヒカリごはん			こめ			
	のり佃煮	のり		さとう		626	801
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				13.2	12.4
	かぼちゃコロッケ	ぶたにく	かぼちゃ・たまねぎ	パンこ・でんぷん・こむぎこ・あぶら さとう	29.3	26.9	
	にんじんシソシリ	ツナ・たまご	にんじん	でんぷん・さとう・あぶら・ごまあぶら	1.9	2.3	
木	貝だくさん根菜汁	とりにく・とうふ	しいたけ・ごぼう・こんにゃく・にんじん だいこん・ねぶかねぎ	さといも・あぶら・ごまあぶら			
18	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			656	823	
	チキンマカロニグラタン	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム プロセスチーズ	たまねぎ・グリーンピース・マッシュルーム・パセリ	マカロニ・オリーブ油・ルウ・パンこ	14.8	14.4	
	キャベツのスープ		キャベツ・にんじん・ねぶかねぎ		36.4	35.7	
	りんごゼリー			りんごゼリー	2.7	3.6	
金							

*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***

クリスマス こんだて

21	コーンピラフ	とりにく・だっしふんにゅう	とうもろこし・たまねぎ・グリーンピース あかピーマン	こめ・さとう・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			706	812
	クリスマスチキン	とりにく	にんにく・とうもろこし	あぶら・こむぎこ・さとう・こめこ	12.5	13.2
	イタリアンサラダ		キャベツ・とうもろこし・あかピーマン	ドレッシング	32.6	32.7
	雪だるまのスープ	ベーコン・かまぼこ	はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ	あぶら		4.0
月	プッシュドノエル		プッシュドノエル			
22	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			646	802
	豚肉の生姜焼き	ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・あおピーマン	あぶら	13.7	13.1
	大学芋			さつまいも・あぶら・さとう・ごま	25.8	23.6
	かきたま汁	かまぼこ・とうふ・たまご	にんじん・ねぶかねぎ	でんぷん	1.4	1.9
23	りんごチップいりロールパン		りんご	パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			686	837
	鶏肉の香草焼き	とりにく		にんにく・バジル		17.2
	ごぼうサラダ		ごぼう・にんじん・とうもろこし	さとう・ドレッシング・マヨネーズ・ごま	35.9	34.1
	根菜の豆乳スープ	ぎょにく・とうにゅう	かぼちゃ・ほうれんそう・れんこん・にんじん だいこん	でんぷん・さとう・あぶら	2.3	3.2
水	カスタードワッフル			カスタードワッフル		

ごてんばこめこの日

24	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			650	792
	カジキのてりやき	カジキ		さとう	19.4	17.9
	関東煮	ぶたにく・こんぶ・さつまあげ・ちくわ うすらたまご・がんも	こんにゃく・だいこん・にんじん	じゃがいも・さとう・あぶら	22.3	20.2
	木	みかん	みかん		2.0	2.3

※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。

基準量	エネルギー(kcal)	
	たんぱく質(%)	650 830
	しぼう(%)	13~20 13~20
	食塩(g)	20~30 20~30
		2.0 2.5



冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

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	栄養師	
					小学校	中学校