



平成30年度 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	ごんだて	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
3 月	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				
	豚肉のキムチ炒め	ぶたにく	はくさいキムチ・たまねぎ・もやし・にら	さとう・でんぷん・あぶら	628 21.8 25 1.9	727 24.8 23 2.2
	フルーツ杏仁		パイナップル・おうとう	あんにんせりー		
	水ぎょうざのスープ	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ だけのこ・しょうが	あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう		
4 火	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				
	さばの幽庵焼き	さば	ゆず		625 23.0 33 2.0	798 27.6 30 2.3
	ひじきの炒め煮	ひじき・だいず・あぶらあげ	にんじん・しらたき	さとう・あぶら		
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	とうふ・みそ	たまねぎ	じゃがいも		
5 水	食パン			パン		
	いちごジャム			いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			600 24.0 34 2.4	719 28.3 33 3.0
	ミートオムレツ	たまご・とりにく	たまねぎ	あぶら・さとう		
	ポテトサラダ		にんじん・グリーンピース・とうもろこし	じゃがいも・マヨネーズ・さとう ドレッシング		
水	チキンと野菜スープ	とりにく	たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	あぶら		
6 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	中華丼の具	ぶたにく・いか・なるとまき	たまねぎ・はくさい・もやし・さやえんどう にんにく・しょうが	あぶら・でんぷん	614 22.0 21 2.5	761 25.9 20 3.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンシュマイ	たら	たまねぎ・とうもろこし	パンこ・さとう・こむぎこ		
	木	キャベツサラダ	わかめ	キャベツ・にんじん	マロニー	
7 金	ロールパン			パン		
	ウィンナーのビザリス	ウィンナー	マッシュルーム・たまねぎ	あぶら・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			606 24.6 40 3.2	817 32.5 38 4.2
	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		
	ベーコンとポテトのスープ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・パセリ	じゃがいも		
金	ヨーグルト	ヨーグルト				
たべっぴーの日本全国たべものの旅 今月は京都府						
10 月	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				
	さわらの西京焼き	さわら・みそ		さとう	600 29.1 27 2.5	714 34.7 27 2.8
	大根と厚揚げの炊いたん	あつあげ	だいこん・きょうな	さとう		
	月	すまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・しめじ・ねみつぶ	ふ	
11 火	中華めん			ちゅうかめん		
	みそラーメンスープ	ぶたにく・やきぶた・なるとまき みそ	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが・もやし はくさい・とうもろこし	あぶら・でんぷん	615 25.8 26 3.5	812 32.4 24 4.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	肉まん	ぶたにく	たけのこ・たまねぎ・くわい	あぶら・でんぷん・ごまあぶら パンこ・さとう・こむぎこ		
	火	キムチあえ		きゅうり・だいこん・にんじん		
12 水	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				
	豚肉と大豆のみそあえ	ぶたにく・だいず・みそ	しょうが	あぶら・さとう・でんぷん	689 26.6 30 2.1	807 31.2 28 2.5
	にびたし	かつおぶし	はくさい・にんじん・こまつな			
	水	かきたま汁	たまご・かまぼこ・とうふ	ねぶかねぎ・にんじん	でんぷん	

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	総量	
					小学校	中学校
13 木	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				
	マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・みそ	にんにく・しょうが・にんじん・たけのこ ねぶかねぎ	あぶら・ねぎあぶら・でんぶん さとう	690 27.3 31 2.0	860 32.4 28 2.2
	揚げぎょうざ	とりにく	キャベツ・にんにく・しょうが	こむぎこ・あぶら・さとう		
中華サラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり	はるさめ・ドレッシング			
14 金	りんごチップ入りパン			りんごチップ・パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンナゲット	とりにく・たまご・だっしふんにゅう		あぶら・でんぶん・こむぎこ	615 22.3 31 2.9	797 28.7 29 3.8
	粉ふきいものこんぶ和え	こんぶ	パセリ	じゃがいも		
	白菜スープ	ベーコン	はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ	あぶら		
ピーチゼリー			ピーチゼリー			




ごてんばこめこの日(地場産物給食の日)

17 月	麦ごはん			こめ・むぎ		
	チキンカレー	とりにく・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・りんご グリーンピース・にんにく・しょうが	あぶら・ルウ・じゃがいも		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			624 18.7 23 2.4	796 22.4 22 2.8
	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		
福神漬		だいこん・なす・れんこん しょうが・なたまめ・しそ				

∴ * ∴冬至(とうじ)こんだて∴ * ∴

18 火	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				
	焼きししゃも	ししゃも			582 22.5 26 2.0	739 27.0 23 2.5
	袖香和え		キャベツ・きゅうり・にんじん			
みそけんちん汁	とりにく・とうふ・みそ	かぼちゃ・ごぼう・にんじん・だいこん ねぶかねぎ・こんにゃく	あぶら・こまあぶら			
豆乳プリン			とうにゅうプリン			
19 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				
	ハンバーグのガーベキューソース	ぶたにく・とりにく	にんにく・しょうが・りんご・レモン たまねぎ	さとう・あぶら	638 23.5 31 3.4	785 35.0 30 4.4
	ブロッコリーとコーンのソテー		にんじん・ブロッコリー・とうもろこし	あぶら		
キャロットポタージュ	ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ・にんじん・パセリ	あぶら・こむぎこ・バター じゃがいも			

クリスマス★こんだて

20 木	コーンピラフ			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	クリスマスチキン	とりにく		こむぎこ・さとう・あぶら こめこ	726 23.8 29 3.6	852 26.3 27 4.6
	ナポリタン	こなチーズ・ウィンナー	あおピーマン・トマト・たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ・オリーブゆ・さとう		
	雪だるまスープ	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		
サンタのケーキ			ケーキ			

※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。



《12月の給食のない予定日》
 ☆高根小・・・5組 12日
 ……4年 13日



標準量	アレルギー対応量	小学校	中学校
たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	13~20	13~20
しぼう質(g)	しぼう質(g)	20~30	20~30
食塩相当量(g)	食塩相当量(g)	2	2.5