平成 30年度　　11月分　学校給食予定献立表

御殿場市立西学校給食センター　0550－89－2944

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	栄養価 小学校	栄養価 中学校
	韓国　論山市（のんさんし）交流（こうりゅう）こんだて					
1	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	657 13 28 2.0	809 13 25 2.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ヤンニョムチキン（韓国風から揚げ）	とりにく	にんにく	でんぷん・あぶら・さとう みずあめ・アーモンド		
	ナムル		もやし・ほうれんそう・にんじん	ドレッシング		
	トックク（韓国風雑煮）	たまご	しいたけ・にんにく・ねぶかねぎ・だいこん	トック（もち）・でんぷん		
木						
2	バターロール型パン			パン	662 20 34 2.9	854 19 31 3.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのグラタン	さけ・ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・パセリ	あぶら		
	ウィンナーと野菜のソテー	ウィンナー	キャベツ・とうもろこし	オリーブゆ		
	ミネストローネ	しろいんげんまめ・ベーコン	たまねぎ・セロリー・にんじん にんにく・トマト・パセリ	マカロニ・オリーブゆ じゃがいも		
金						
	たべっピーの日本全国たべものの旅　今月は神奈川県の「サンマーメン」					
5	中華めん			ちゅうかめん	671 16 26 3.0	813 16 24 3.9
	サンマーメン	ぶたにく・やきぶた・なるとまき	にんにく・しょうが・にんじん もやし・キャベツ・ねぶかねぎ	あぶら・ごまあぶら でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しらす入りしゅうまい（小 2こ　中 3こ）	たら・しらす	たまねぎ・しょうが	しゅうまいのかわ・さとう あぶら		
	キムチ和え		きゅうり・だいこん・にんじん			
月	みかんのタルト			みかんのタルト		
6	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	598 14 25 2.5	744 13 23 3.1
	かみかみ丼の具	ぶたにく・みそ	ごぼう・にんじん・しめじ ピーマン・つきこんにゃく	あぶら・さとう・ごま ごまあぶら・でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きゅうり漬		きゅうり	さとう		
	さつまいものみそ汁	あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・ねぶかねぎ	さつまいも		
火						
8	角食パン			パン	635 17 35 2.3	802 17 34 3.4
	いちごジャム			いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかのクリスピー	いか		こむぎこ・さとう こめこ・あぶら		
	アーモンドサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり とうもろこし	さとう・アーモンド・あぶら		
木	チンゲン菜のクリーム煮	とりにく・ぎゅうにゅう・チーズ だっしふんにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ マッシュルーム	あぶら・こむぎこ		
	みくりやの味（さんま飯）					
9	さんま飯（さくらごはん）			こめ	632 15 25 3.1	768 15 24 3.8
	さんま飯（さんまのしょうが煮）	さんま	しょうが	さとう・でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	キャベツのゆかり和え		キャベツ・きゅうり・にんじん・しそ			
	豚汁	ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ ごぼう・こんにゃく	あぶら・さといも		
金	さつまいも大福			さつまいもだいふく		
	地場産物（じばさんぶつ）活用（かつよう）週間　【12日～16日】					
	ごてんばこめこハヤシの日					
12	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	517 12 19 2.2	665 11 15 2.6
	ごてんばこめこハヤシ	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ トマト・マッシュルーム・グリンピース	オリーブゆ・こめこ		
	りょくちゃ					
	きのこのソテー	ベーコン	しめじ・エリンギ・キャベツ・こまつな	オリーブゆ		
	かんきつゼリー			かんきつゼリー		
月						
13	角食パン			パン	628 15 34 2.4	768 16 33 3.3
	みかんジャム			みかんジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばじゃがコロッケ	さば・みそ		じゃがいも・パンこ こむぎこ・でんぷん・あぶら		
	コールスローサラダ		キャベツ・にんじん・とうもろこし	ドレッシング		
火	レンズ豆のスープ	レンズまめ・ベーコン	にんじん・たまねぎ・はくさい・セロリー	じゃがいも・おおむぎ・あぶら		
14	メロンパン			メロンパン	647 14 34 2.5	892 12 33 3.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	肉団子と野菜のトマト煮／粉チーズ	とりにく・こなチーズ	たまねぎ・セロリー・にんじん にんにく・トマト・パセリ	オリーブゆ・じゃがいも さとう・パンこ・でんぷん		
	もやしとベーコンのソテー	ベーコン	もやし・こまつな・にんじん	バター・あぶら		
	フルーツのゼリーあえ		みかん・パイン・おうとう	みかんゼリー		
水						
15	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	670 16 30 1.9	811 15 27 2.3
	水掛菜とジャコの手作りふりかけ	ちりめんじゃこ	みずかけなづけ・しそ	ごま・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	静岡おでん／青のり入りだし粉	ぶたにく・くろはんぺん がんもどき・うずらたまご こんぶ・ちくわ あおのり・さばぶし・にぼし	にんじん・だいこん・こんにゃく	さといも・あぶら さとう		
	野菜のさっぱり和え		もやし・きゅうり・にんじん・レモンじる			
木	「ごてんばこめこ」のムース			おこめのムース		

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	栄養価 小学校	栄養価 中学校
16 金	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ	667 15 32 2.5	827 14 29 3.0
	ぎゅうにゅう（2こ）	ぎゅうにゅう				
	とりにくのから揚げわさびソース	とりにく	わさび	こむぎこ・でんぷん さとう・あぶら		
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき・だいず	にんじん・さやいんげん	さとう・ごまあぶら		
	キャベツのみそ汁	みそ・とうふ・あぶらあげ	キャベツ・ねぶかねぎ			
	＊＊＊ ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日～23日) ＊＊＊					
19 月	ソフトめん			ソフトめん	617 15 27 2.4	741 15 24 2.9
	ミートソース	ぶたにく・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム にんにく・トマト・パセリ	あぶら・こむぎこ・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	イタリアンサラダ		キャベツ・きゅうり・あかピーマン とうもろこし			
	手作りアップルパイ		りんご	さとう・パイシート		
20 火	**ごてんばこめこの日**				642 16 28 2.4	810 15 25 3.0
	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	ぶたにく・とうふ みそ	にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ にんじん・ねぶかねぎ・しいたけ	さとう・でんぷん あぶら・ねぎあぶら		
	焼きぎょうざ（2こ）	ぶたにく・とりにく	キャベツ・にら	ぎょうざのかわ・あぶら		
	茎わかめの中華サラダ	くきわかめ	にんじん・もやし・きゅうり	さとう・あぶら・ごまあぶら		
21 水	**だしで味わう「和食の日」**				627 14 25 2.2	777 13 23 2.6
	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				
	とり肉と根っこ野菜のかみかみ和え	とりにく・とりレバー・みそ	しょうが・ごぼう	あぶら・さとう ごま・でんぷん		
	白菜のおひたし		はくさい・こまつな・にんじん	さとう		
	もみじのすまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・しめじ・みつば	ふ		
22 木	黒糖入り角食パン			パン・こくとう	618 19 36 2.2	831 19 33 2.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのマスタード焼き	さけ		マヨネーズ		
	えだまめとコーンのソテー		にんじん・えだまめ・とうもろこし	オリーブゆ		
	大根ポタージュ	ベーコン・だっしふんにゅう ぎゅうにゅう・なまクリーム	だいこん・たまねぎ・パセリ	あぶら		
	ヨーグルト（中学のみ）	ヨーグルト				
26 月	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ	620 17 24 2.0	775 16 21 2.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのごまみそがけ	さば・みそ	しょうが	さとう・ごま・でんぷん		
	野菜の磯あえ	のり	こまつな・もやし・にんじん	さとう		
	すいとん	とりにく・あぶらあげ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	さといも・すいとん		
27 火	角食パン			パン	633 17 37 2.5	769 17 37 3.4
	黒豆きなこクリーム			くろまめきなこクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	オムレツのきのこクリームソース	たまご・ぎゅうにゅう	しめじ・マッシュルーム・パセリ	こむぎこ・さとう・あぶら		
	ツナとペンネのソテー	まぐろあぶらづけ	たまねぎ・あかピーマン とうもろこし・にんにく	オリーブゆ・ペンネ		
	白菜とうずら卵のスープ	とりにく・うずらたまご	はくさい・たまねぎ・にんじん	オリーブゆ		
28 水	麦ごはん			こめ・むぎ	632 15 27 2.1	786 14 24 2.6
	森のきのこカレー	ぶたにく・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・しめじ・にんにく マッシュルーム・エリンギ・しょうが えのきたけ・りんご	あぶら・こむぎこ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	カリカリ大豆	だいず		あぶら・でんぷん		
	海藻サラダ	わかめ・ふのり・あかとさか	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			
29 木	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ	607 16 26 1.8	759 15 23 2.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	白身魚とねぎの甘辛炒め	たら	ねぶかねぎ・しょうが	あぶら・さとう・でんぷん		
	カミカミサラダ		にんじん・もやし きゅうり・きりぼしだいこん	さとう・ごまあぶら・あぶら		
	中華コーンスープ	たまご・とうふ	にんじん・チンゲンサイ・とうもろこし	でんぷん		

※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、西学校給食センターにお問い合わせください。
※16日の「キャベツのみそ汁」は、たくみの郷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。
※10月までの実施回数：原里小・・104回、玉穂小・・106回、御殿場小・・106回、印野小・・106回、原里中・・103回、西中・・105回

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

毎月19日は ごてんば食育の日

11月に、ごてんばこしひかりの米粉を使用した「ごてんばこめこハヤシ」の日を、御殿場市内全学校で実施します。西学校給食センターでは、１２日に実施します。
また、その日のメニューは、食物アレルギーを持つ児童・生徒も同じ給食を味わってほしいとの思いから、アレルギー食品をなるべく含まないメニューを考えました。
献立表やアレルギー詳細献立表は、市のホームページでもご覧いただけます。

今月は、よくかんで食べるように、**かみかみメニュー**を取り入れています！しっかりかんで食べましょう！

11月8日は いい歯の日

歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！