2019 年度　11 月分　学校給食予定献立表

御殿場市立南学校給食センター　0550－78－6689

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
1	背割りロールパン			パン	606	791
	ウィンナーのピザソース	ウィンナー	トマト　マッシュルーム　たまねぎ にんにく	さとう　あぶら		
	ボイルキャベツ		キャベツ　にんじん		16	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さつまいものポタージュ	ぎゅうにゅう　なまクリーム だっしふんにゅう	たまねぎ　パセリ	さつまいも　ルウ　あぶら	39	35
金					2.9	3.8
5	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ	689	846
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしの土佐煮	いわし　かつおぶし		さとう　でんぷん	15	14
	にんじんしりしり	まぐろ　たまご	にんじん	あぶら		
	すいとん	とりにく	にんじん　だいこん　こまつな	すいとん　あぶら	30	28
火	栗のムース			くりのムース	2.0	2.1
6	黒糖入り角型食パン			パン　こくとう	629	763
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とり肉のハーブ焼き	とりにく	オレガノ　バジル	みずあめ　さとう		
	ペンネのきのこクリームソース	ベーコン　とうにゅう チーズ	たまねぎ　しめじ　マッシュルーム パセリ	マカロニ　ルウ オリーブゆ	22	21
	トマトとたまごのスープ	とりにく　たまご	にんじん　たまねぎ　トマト ほうれんそう	あぶら　でんぷん	34	33
水					3.0	3.5
7	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ	635	824
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	えびシュウマイ　小 2個　中 2個	えび　たら	たまねぎ	パンこ　でんぷん　さとう こむぎこ		
	麻婆豆腐	ぶたにく　とうふ　みそ	にんじん　たまねぎ　たけのこ ねぶかねぎ　にんにく　しょうが	あぶら　さとう　でんぷん ねぎあぶら	17	17
	チャプチェ	ハム	にんじん　もやし　チンゲンサイ	ごまあぶら　はるさめ	28	26
木					2.2	2.8
8	**い　い　歯　の　日**					
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	623	718
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかの天ぷら	いか		こむぎこ　でんぷん　あぶら		
	筑前煮	とりにく　ちくわ	にんじん　ごぼう　たけのこ　れんこん しいたけ　さやいんげん　こんにゃく	あぶら　さとう	16	15
	切干大根のみそ汁	とうふ　あぶらあげ　みそ	きりぼしだいこん　にんじん　ねぶかねぎ		30	29
金	アーモンド小魚	かたくちいわし		アーモンド　さとう　ごま	2.2	2.6
11	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ	651	816
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かますのお茶フライ	かます	せんちゃ	こめこ　あぶら		
	肉じゃが	ぶたにく　さつまあげ	にんじん　たまねぎ　グリンピース こんにゃく	じゃがいも　さとう あぶら	16	16
	ピリ辛みそ汁	とりにく　とうふ　みそ	だいこん　もやし　しめじ　ねぶかねぎ	あぶら	27	24
月					2.5	2.9
12	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ	581	724
	ビビンバの具（肉炒め）	ぶたにく　みそ	ぜんまい　にんにく	さとう　あぶら		
	ビビンバの具（ナムル）		もやし　ほうれんそう	さとう　ごまあぶら　ごま	17	16
	ビビンバの具（錦糸たまご）	たまご		あぶら　さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28	25
火	わかめスープ	わかめ　とうふ　かまぼこ	にんじん　たまねぎ　ねぶかねぎ	ねぎあぶら	2.1	2.5
13	角型食パン			パン	688	853
	チョコクリーム			チョコクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	白身魚のフリッター　小 2尾　中 3尾	たら　あおさ		こむぎこ　でんぷん　さとう こめこ　あぶら	16	16
	カラフルソテー	ベーコン	キャベツ　あかピーマン　とうもろこし	あぶら　バター	38	38
水	ポークビーンズ	ぶたにく　だいず	にんじん　たまねぎ　グリンピース トマト	じゃがいも　あぶら	2.5	3.2
14	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ	609	758
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	つくね	とりにく	キャベツ　しょうが	でんぷん　さとう		
	きんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう　にんじん　さやいんげん こんにゃく	さとう　ごまあぶら	14	13
	さつま汁	とりにく　とうふ　みそ	にんじん　だいこん　ねぶかねぎ	さつまいも　あぶら	27	25
木	りんご		りんご		2.1	2.5
15	りんごチップロールパン			パン　りんごチップ	576	748
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのレモン風味	さけ	レモン	でんぷん　さとう　あぶら	19	18
	こふきいも		パセリ	じゃがいも		
	白菜と肉団子のスープ	にくだんご	たまねぎ　はくさい　とうもろこし さやいんげん	あぶら	34	31
金					1.9	2.8
	地 場 産 物 活 用 週 間（18日～22日）					
18	中華めん			ちゅうかめん	672	813
	海鮮五目ラーメンスープ	ぶたにく　いか　なると	たまねぎ　にんじん　たけのこ　キャベツ ねぶかねぎ　にんにく　しょうが	あぶら　でんぷん ねぎあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉のから揚げ　わさびソース	とりにく　だいず	わさびのくき	でんぷん　こむぎこ さとう　あぶら	18	18
	もやしの塩ダレあえ		もやし　こまつな	ごま　ごまあぶら	29	27
月	みかんゼリー			みかんゼリー	3.0	3.6

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
	ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間（19日～23日）					
19	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	672	860
	二色そぼろ	とりにく　たまご	グリンピース　しょうが	さとう　あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みしまコロッケ　カミカミ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも　さとう パンこ　あぶら	15	14
	根っこ野菜のごまみそ汁	ぶたにく　とうふ　みそ	にんじん　だいこん　ごぼう　もやし ねぶかねぎ	ごま　あぶら	34	32
火					2.0	2.5
	ごてんばこめこの日					
20	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	606	745
	手作りみずかけなふりかけ	ちりめんじゃこ	みずかけなふりかけ	ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	静岡おでん	とりにく　くろはんぺん がんも　ちくわ　こんぶ うずらたまご　あおのり	にんじん　だいこん　こんにゃく	さといも　さとう　あぶら	17	16
	キャベツとコーンのあえもの		こまつな　キャベツ　とうもろこし	さとう　あぶら	28	25
水					2.2	2.5
	だしで味わう「和食の日」					
21	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	592	738
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのねぎみそ焼き	さば　みそ	ねぶかねぎ　しょうが	さとう　でんぷん	18	17
	大根と厚揚げの煮物	あつあげ	だいこん　きょうな	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	26	23
木					2.0	2.3
22	丸型横割りパン			パン	692	863
	トマトソースメンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	でんぷん　さとう　こむぎこ パンこ　あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	キャベツと御殿場ハムのソテー	ハム	キャベツ　にんじん　とうもろこし	バター　あぶら		
	秋味シチュー	とりにく　しろはなまめ ぎゅうにゅう　なまクリーム だっしふんにゅう	たまねぎ　にんじん　しめじ グリンピース　マッシュルーム	さつまいも　ルウ あぶら	37	36
金	ごてんばこめこのタルト			ごてんばこめこのタルト	2.5	3.6
	ごてんばこめこカレーの日					
25	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	547	642
	ごてんばこめこカレー	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　グリンピース にんにく　しょうが	じゃがいも　ルウ オリーブゆ		
	緑茶				11	11
	きのこのソテー	ベーコン	キャベツ　しめじ　エリンギ　こまつな	オリーブゆ		
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	15	15
月					1.6	2.1
	たべっピーの日本全国食べ物の旅【広島県】					
26	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	672	819
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わに（さめ）のから揚げ	もうかざめ	しょうが	でんぷん　さとう　あぶら	14	13
	野菜のさっぱりあえ		キャベツ　もやし　にんじん　レモン			
	大根のみそ汁	とうふ　あぶらあげ わかめ　みそ	だいこん		30	27
火	もみじまんじゅう（クリーム）			もみじまんじゅう	2.5	2.9
27	角型食パン			パン	606	725
	みかんジャム			みかんジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	オムレツ	たまご	トマト　たまねぎ	マヨネーズ　さとう でんぷん	15	15
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ　パセリ	じゃがいも　あぶら	34	33
水	白菜のミルクスープ	ウィンナー　ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん　たまねぎ　とうもろこし はくさい　さやいんげん	ルウ　あぶら	2.8	3.5
	みくりやの味（さんまめし）					
28	さくらごはん さんまのしょうが煮　} さんまめし	さんま	しょうが	こめ さとう	572	720
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	もやしの南蛮漬け		もやし　キャベツ　にんじん	さとう　ごまあぶら	16	15
	かきたま汁	とうふ　たまご　かまぼこ	ねぶかねぎ　にんじん　えのき	でんぷん	30	27
木					3.0	3.6
29 金	**きゅうしょくなし**					

※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、南学校給食センターにお問い合わせください。

※１９日の「根っこ野菜のごまみそ汁」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。

毎月19日は ごてんば食育の日

基準量			
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	650	830
	たんぱく質(%)	13～20	13～20
	しぼう(%)	20～30	20～30
	食塩相当量〈g〉	2.0未満	2.5未満

☆10月までの給食実施回数：南小105回、富士岡小105回、神山小104回、朝日小104回、東小105回、御殿場中106回、富士岡中106回、南中105回

☆魚には、骨があります。よくかんで食べましょう。

☆御殿場市のホームページに、献立表、給食の写真を掲載しています。ぜひご覧ください。

カミカミ　カミカミメニューです！よくかんで食べましょう。

１１月に、ごてんばこしひかりの米粉を使用した「ごてんばこめこカレー」の日を、御殿場市内全学校で実施します。南学校給食センターでは、２５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。