



2019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
1 金	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			697	867
	さけのマヨコーン焼き	さけ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・とうもろこし・パセリ	マヨネーズ	15	14
	切り干し大根のあえ物	こんぶ	きりぼしだいこん・キャベツ	さとう・ごま	33	31
	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・あぶら	1.9	2.2
5 火	角食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			688	813
	ブラウンシチュー	ぶたにく・なまクリーム	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース マッシュルーム	あぶら・じゃがいも・こむぎこ バター・さとう	15	15
	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	34	33
	プリン			プリン	2.6	3.1
たべっぴの日本全国たべもの旅 今月は広島県の「ワニ(さめ)料理」						
6 水	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			682	828
	ワニ(さめ)のから揚げ	さめ	にんにく・しょうが	てんぷん・あぶら	13	13
	野菜のさっぱりあえ		キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン		31	28
	大根のみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん		2.1	2.6
7 木	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			589	769
	ねぎみそパオズ	ぶたにく・みそ	ながねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	こむぎこ・てんぷん・さとう ごまあぶら	17	16
	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・ごまあぶら・あぶら	25	22
	八宝菜	ぶたにく・うすらたまご・いか なるとまき	はくさい・にんじん・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが	あぶら・てんぷん	2.8	3.4
8 金	干しぶどうロールパン		ほしぶどう	パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			669	885
	いかのグリスビー	いか		とうもろこしこ・こむぎこ・こめこ さとう・あぶら	17	16
	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	アーモンド・あぶら・さとう	35	32
	チンゲンサイのクリーム煮	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしゅんにゅう・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ マッシュルーム	あぶら・ルウ	2.5	3.6
地場産物(じばさんぶつ)活用(かつよう)週間 [11日~15日]						
11 月	うどん			うどん		
	和風つけ汁	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・ねぶかねぎ・しいたけ・ごぼう	あぶら	663	792
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	ちくわのせん茶揚げ	ちくわ・たまご	せんちゃ	こむぎこ・あぶら	33	30
	つきごんにゃくの炒り煮	ぶたにく	ごんにゃく・にんじん・れんこん・さやいんげん	あぶら・さとう・ごまあぶら	3.3	4.1
12 火	ごはん			こめ		
	手作り水かけ菜ふりかけ	ちりめんじゃこ		みずかけな	595	765
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	ハンバーグのわさびソース	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・たけのこ・わさびのくき	パンこ・さとう	27	24
	五目きんぴら	ぶたにく	ごぼう・ごんにゃく・にんじん・さやいんげん	ごま・さとう・ごまあぶら	2.2	2.7
13 水	白菜のみそ汁	みそ・とうふ・あぶらあげ	はくさい			
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			625	767
	静岡おでん	ぶたにく・ちくわ・くろはんぺん がんもどき・うすらたまご・こんぶ	にんじん・だいこん・ごんにゃく	あぶら・さといも・さとう	16	15
	だし粉	さばぶし・いわしぶし・あおのり			26	24
14 木	もやしの塩だれあえ		もやし・にんじん・きゅうり	ごま・ごまあぶら	1.7	2.3
	みかん		みかん			
	米粉入りバターロール型パン			こめこパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			618	805
	チキンのオニオンマスタードソース	とりにく	たまねぎ・パセリ	バター	19	18
15 金	御殿場ハムと野菜のサイコロソテー	ハム	とうもろこし・さやいんげん	あぶら	38	34
	ポテとうすら卵のスープ	ベーコン・うすらたまご	にんじん・たまねぎ・パセリ	あぶら・じゃがいも	3.0	4.2
	ごはん			こめ		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			631	789	
さばじゃがメンチコロッケ	さば・みそ		じゃがいも・パンこ・こむぎこ あぶら・てんぷん	16	15	
ひじきと大豆の炒め煮	ひじき・あぶらあげ・だいず	にんじん・さやいんげん	ごまあぶら・さとう	27	26	
豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・ごぼう ごんにゃく	さといも・あぶら	2.1	2.5	

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
18	ごはんばこしひかりごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			615	750
	豚肉と大豆のみそあえ	ぶたにく・だいす・みそ	しょうが・ねぶかねぎ	でんぷん・あぶら・さとう	15	14
	ごまあえ		こまつな・キャベツ・にんじん	さとう・ごま	28	25
	けんちん汁	とうふ・あぶらあげ	だいこん・にんじん・ごぼう・こんにやく ねぶかねぎ	さといも・ごまあぶら	2.0	2.3

*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***

19	角食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			630	760
	オムレツのケチャップソースがけ	たまご		でんぷん・さとう・あぶら	18	18
	ミックスベジタブル		にんじん・えだまめ・とうもろこし	あぶら・バター	34	32
	秋野菜のシチュー	とりにく・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	あぶら・さつまいも・ルウ	2.2	2.8
20	黒糖入りうずまき型パン			パン・くろざとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			652	882
	チキンナゲット	とりにく	にんにく	パンこ・とうもろこしこ・こむぎこ あぶら	15	15
	きのこの豆乳スパゲッティ	とりにく・とうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・しめじ・えのきたけ・パセリ とうもろこし	スパゲッティ・ルウ・バター オリーブゆ	37	35
	ウィンナーとポテトのスープ	ウィンナー	にんじん・たまねぎ・パセリ	あぶら・じゃがいも	2.6	3.9
りんご		りんご				

ごはんばこめこの日

21	ごはんばこしひかりごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			669	831
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	とりにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	さつまいも・でんぷん・こむぎこ あぶら・さとう	13	12
	きざみたくあん		たくあん		27	24
	いわしのつみれ汁	いわし・たら・みそ	だいこん・ごぼう・にんじん・ねぶかねぎ	でんぷん・さとう・さといも	2.7	3.0

だしで味わう「和食の日」

22	ごはんばこしひかりごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			601	750
	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	26	23
	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	2.3	2.6

25	ソフトめん			ソフトめん		
	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 しょうが・パセリ・トマト	オリーブゆ・ルウ	684	833
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	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		28	26
	かみかみポテト	だいす・いわし・ぎゅうにゅう	えだまめ	さつまいも・でんぷん・あぶら さとう・アーモンド	3.0	3.8

ごはんばこめこカレーの日

26	ごはんばこしひかりごはん			こめ		
	ごはんばこめこカレー	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ グリーンピース	こめ・ルウ・オリーブゆ・じゃがいも	547	714
	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	15	14
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	1.6	2.1

みくりやの味(さんま飯)

27	さんま飯(さくらごはん)			こめ		
	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	639	779
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	14
	キャベツのゆかりあえ		キャベツ・きゅうり・にんじん・しそ		28	25
	大根とあおさのみそ汁	とうふ・みそ・あおさ	だいこん		3.3	4.1
さつまいもと栗のタルト			さつまいもとくりのタルト			

28	ロールパン			パン		
	いちごジャム			いちごジャム	620	808
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	ウィンナーとうすら卵のカレーソテー	ウィンナー・うすらたまご	ピーマン・あかピーマン	あぶら	40	37
	フライド磯ポテト	あおのり		じゃがいも・あぶら	2.6	3.7
白菜スープ	ベーコン	たまねぎ・はくさい・にんじん・パセリ	あぶら			

※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、
 西中学校給食センターにお問い合わせください。
 ※15日の「豚汁」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、すべてごはんばこしひかり100%です。
 ※10月までの実施回数 原里小・・・104回、玉穂小・・・104回、御殿場小・・・106回、印野小・・・104回、原里中・・・104回、西中・・・104回

基準量	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) たんぱく質(%) 食塩(g)	650	830
		13~20 20~30 2.0	13~20 20~30 2.5
ごはんばこめこの日			

11月に、ごはんばこしひかりの米粉を使用した「ごはんばこめこカレー」の日を、御殿場市内全中学校で実施します。西中学校給食センターでは、26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。

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!




11月8日はいい歯の日

一日の歯をむしる回数、歯をむしる回数、歯をむしる回数、歯をむしる回数

11月8日は「いい歯の日」です!
 今月の給食には、よくかんで食べてもらうように「かみかみメニュー」とりいれています。
 かみかみマークがついた本字のメニューが、「かみかみメニュー」です。

よくかんで食べよう!



日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとなる食べ物 だらだら食べ	おもに体の調子を整える もとなる食べ物 からだからしない	おもにエネルギーの もとなる食べ物 い食べ物が得意	栄養師 小学校 中学校
---------	------	-------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	------------------