



2019年度 11月分 学校給食予定献立表



御殿場市立高校学校給食センター 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	献立 小中 大	献立 小中 大
1 金	きなこ揚げパン	きなこ		パン・さとう・あぶら	698 16 34 2.8	704 15 33 3.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	パンネポロナーゼ	ぶたにく・こなチーズ	たまねぎ・しょうが・にんにく・マッシュルーム パセリ・トマト	パンネ・あぶら・さとう・オリーブゆ		
	野菜スープ	ベーコン	キャベツ・だいこん・にんじん・ねぶかねぎ	あぶら		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
5 火	うどん			うどん	606 19 30 3.7	785 17 27 4.8
	きのこつ汁	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ	なめこ・しめじ・ねぶかねぎ	でんぶん・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくわの竜田揚げ	ちくわ	しょうが	でんぶん・あぶら		
6 水	ピリカラ炒め	ツナ	にんじん・キャベツ・きピーマン	ごまあぶら・ラーゆ	625 17 31 3.0	774 17 35 3.7
	黒糖いり食パン			パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミートボールのケチャップがらめ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	パンこ・あぶら・さとう・でんぶん		
	コーンとブロッコリーのサラダ		にんじん・とうもろこし・ブロッコリー キャベツ	ドレッシング		
7 木	野菜のカレースープ	とりにく・うずらたまご	キャベツ・にんじん・たまねぎ・さやえんどう	じゃがいも・あぶら	628 16 25 2.4	749 15 22 2.8
	みかんゼリー			みかんゼリー		
	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				
8 金	やしししゃも	ししゃも			624 17 28 3.0	810 16 25 3.4
	肉じゃが	ぶたにく・さつまあげ	グリーンピース・にんじん・たまねぎ・こんにゃく	あぶら・じゃがいも・さとう		
	貝だくさんみそ汁	とうふ・みそ	しめじ・だいこん・ねぶかねぎ	ごまあぶら		
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	カミカミ丼の具	ぶたにく・かまぼこ・くわかめ	しょうが・たまねぎ・にんじん・こんにゃく	ごま・さとう・あぶら		
9 土	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			624 17 28 3.0	810 16 25 3.4
	野菜のゆかり和え		キャベツ・にんじん・しそ			
	のっぺい汁	とりにく・あぶらあげ・とうふ	ごぼう・こんにゃく・にんじん・ねぶかねぎ	ごまあぶら・でんぶん・さといも		
	アーモンド小魚	いわし		アーモンド・さとう		

地場産物(じばさんぶつ)活用週間 <11日~15日>

11 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	654 14 30 1.8	746 15 25 2.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とり肉のわさびソース	とりにく	わさびのくき	さとう・でんぶん・あぶら		
	にびだし	かつおぶし	はくさい・にんじん・こまつな			
	かきたま汁	とうふ・たまご	にんじん・ほうれんそう	でんぶん		
12 火	お米のムース			おこめのムース	608 16 24 1.8	732 14 22 2.2
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	みずかけなぶりかけ	ちりめんじゃこ	みずかけな・しそ	ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	県内産厚焼き玉子	たまご		さとう・あぶら		
13 水	三色サラダ		もやし・にんじん・きゅうり	ドレッシング	794 16 29 3.1	
	さつま汁	とりにく・とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・ねぶかねぎ	さつまいも		
	食パン/いちごジャム			パン・いちごジャム		
	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		あぶら・さとう・じゃがいも・パンこ こむぎこ・でんぶん		
14 木	きのこスパゲティー	ベーコン	にんにく・パセリ・たまねぎ・しめじ	スパゲティー・あぶら・オリーブゆ	698 16 27 2.1	820 15 25 2.4
	はくさいのスープ	とりにく	はくさい・にんじん・たまねぎ・パセリ	あぶら		
	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	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん たけのこ・ねぶかねぎ	あぶら・でんぶん・ねぎあぶら・さとう		
15 金	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・でんぶん	694 13 28 2.0	846 13 26 2.6
	もやしのナムル		もやし・こまつな・にんじん	ドレッシング		
	りんごチップ入りロールパン			パン・りんごチップ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きびなごフライ	きびなご		パンこ・こめこ・ごま・こむぎこ		
15 土	スイートマッシュポテト	ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム	パセリ	バター・さつまいも	694 13 28 2.0	846 13 26 2.6
	キャベツとミートボールのスープ	とりにく	たまねぎ・キャベツ・にんじん・さやいんげん	パンこ・でんぶん・さとう・あぶら		
	ごてんばこめこのタルト			ごてんばこめこのタルト		

日 曜日	ごはん	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	献立		
					お昼	おやつ	
18 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					
	豚肉と大豆のみそあえ	ぶたにく・だいず・みそ	しょうが		でんぶん・さとう・あぶら	686 14 28 2.4	691 14 28 2.8
	もやしと塩だれあえ		もやし・にんじん		こまあぶら・こま		
ずいとん汁		だいこん・しめじ・にんじん・ごんにゃく ねぶかねぎ		でんぶん・こまあぶら・ずいとん			
19 火	ソフトめん				ソフトめん		
	ミートソース	ぶたにく・こなチーズ	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ マッシュルーム・パセリ		こむぎこ・さとう・あぶら	688 17 28 3.3	670 17 28 4.0
	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			こむぎこ・でんぶん・さとう・あぶら		
大根サラダ	わかめ・ぶりのり・あかとさか	だいこん・にんじん・とうもろこし					

だしを味わう和食の日

20 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					
	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・でんぶん	696 19 28 2.3	707 19 28 2.8
	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		あぶら		

..* 秋のみかく蒸し *..

21 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					
	秋のみかく蒸し	とりにく	にんじん・えのきたけ・はねぎ		もちごめ・さつまいも・でんぶん	787 15 20 3.4	
	たくあん		たくあん				
みそ汁	みそ・とうふ・あぶらあげ	キャベツ・ねぶかねぎ					

22 金	丸型パン				パン		
	てりやきハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが		さとう・あぶら・でんぶん・こま	698 17 28 3.3	709 17 28 4.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マカロニサラダ		にんじん・キャベツ・とうもろこし		マカロニ・ドレッシング		
	麦入りミネストローネ	ベーコン	たまねぎ・にんにく・セロリ・にんじん・トマト パセリ		むぎ・さとう・あぶら		
いちごレアチーズ				レアチーズ			

ごてんばこめこカレーの日

25 月	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		
	ごてんばこめこカレー	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		オリーブゆ・じゃがいも・こめこ・ルウ	537 11 16 1.6	629 11 14 2.1
	おちゃ						
	きのこのソテー	ベーコン	キャベツ・しめじ・こまつな		オリーブゆ		
ぶどうゼリー				ぶどうゼリー			

たべっぴーの日本全国たべものの旅 今月は広島県

26 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					
	ワニ(さめ)のから揚げ	さめ	にんにく・しょうが		でんぶん・あぶら	682 13 21 2.3	770 14 20 2.7
	野菜のさっぱりあえ		キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン				
	だいこんのみそ汁	あぶらあげ・みそ・とうふ・わかめ	だいこん				
もみじまんじゅう				もみじまんじゅう			

27 水	食パン/チョコクリーム				パン・チョコクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ミートオムレツ	たまご・とりにく	たまねぎ		でんぶん・さとう・あぶら	683 16 26 2.5	750 16 26 3.1
	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・ドレッシング		
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			

.: みくりやの味 さんまめし .:.

28 木	さんまめし(さくらごはん)				こめ		
	さんまめし(さんまのかつおぶし煮)	さんま・かつおぶし			さとう・でんぶん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	おひたし		こまつな・もやし			688 16 26 3.3	770 16 26 3.8
	いものこ汁	あぶらあげ・みそ・ぶたにく	だいこん・ねぶかねぎ・にんじん		さといも		
おいも大福				おいもだいふく			

※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
 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

《11月の給食のない予定日》
 ☆高根小・・・13日・21日
 ☆高根中・・・8日・14日
 2年生・・・7日・8日

11月に、ごてんばこしひかりの米粉を使用した「ごてんばこめこカレー」の日を、御殿場市内全学校で実施します。高根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、市のホームページからもご覧いただけます。

11月8日は「いい歯の日」です。よく噛んで食べましょう!!

11月19日は「ごてんば育の日」

