



令和7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	中学校
3月	文化の日								
4	ごはん				こめ			594	741
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						17	16
	とり肉とカシューナッツ炒め	とりにく	たまねぎ・あおピーマン・あかピーマン	カシューナッツ・でんぷん・あぶら	さとう			29	26
	荖わかめのサラダ	くきわかめ	もやし・にんじん	さとう・ごまあぶら・あぶら				2.7	3.7
火	中華スープ	ベーコン	だいこん・チンゲンサイ・にんじん きくらげ	あぶら					
5	ごはん				こめ			605	738
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	15
	肉豆腐	ふたにく・とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ ねぶかねぎ・こんにゃく・さやえんどう ほししいたけ	さとう・あぶら・ごまあぶら				27	24
	キャベツとコーンの和え物		キャベツ・とうもろこし・にんじん	あぶら・さとう				1.3	1.6
水	せん茶クリーム大福			せんちゃクリームだいふく					
6	ナン				ナン			626	884
	ビーンズドライカレー	ふたにく・ひよこめ	たまねぎ・にんじん・あおピーマン あかピーマン・りんご・にんにく・しょうが	ルウ・あぶら				17	12
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						37	33
	青のりポテト	あおのり		じゃがいも・あぶら				2.9	3.7
木	肉団子と野菜スープ	とりにく	キャベツ・にんじん・さやいんげん たまねぎ	でんぷん・パンこ・さとう					
「いい歯の日」にちなんだこんだて									
7	ごはん				こめ			606	749
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						18	17
	いかの竜田揚げ	いか	しょうが	でんぷん・あぶら				29	26
	おかかたくあん	かつおぶし	だいこん	ごまあぶら・さとう				2.9	3.5
金	根菜ごまみど汁	とうふ・とりにく・みそ	だいこん・ごぼう・にんじん・ねぶかねぎ	さといも・ごま					
	カミカミ小魚アーモンド	かたくちいわし		アーモンド・さとう・ごま					
地場産物（じばさんぶつ）活用（かつよう）週間【10日～14日】									
10	ごはん				こめ			625	785
	水かけ菜ふりかけ	しらす	みずかけな・ゆかり	さとう・ごま				14	14
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						39	36
	揚げさばの香味だれかけ	さば	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	でんぷん・あぶら・ごま・ごまあぶら さとう				2.0	2.3
月	リーフレタスのかきたま汁	たまご・とうふ	レタス・にんじん・えのきたけ	でんぷん					
11	食パン／静岡県産いちごジャム			パン・いちごジャム				633	789
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						15	15
	海老芋コロッケ	とりにく	たまねぎ	えびいも・じゃがいも・さとう パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら				36	33
	もやしのガーリックソテー	ベーコン	もやし・にんじん・にんにく	オリーブゆ				2.4	2.9
火	チンゲンサイのクリーム煮	ウインナー・ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう・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	さつまいも・ルウ					
12	黒糖入りロールパン			パン・こくとう				583	778
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						19	18
	とり肉のハニーマスタード焼き	とりにく	パセリ	はちみつ				35	32
	茶ノペーゼパスタ	ベーコン	たまねぎ・エリンギ・まいたけ・にんにく せんちゃ	スパゲッティ・オリーブゆ				2.6	3.5
水	ミネストローネ	ウインナー・しろいんげんまめ	たまねぎ・トマト・にんじん・セロリ にんにく・パセリ	じゃがいも・あぶら					
13	ごはん				こめ			601	756
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						21	20
	厚焼き玉子	たまご		さとう・あぶら・でんぷん				27	25
	かつおと大根の甘辛煮	かつお	だいこん・しょうが	さとう				2.7	3.4
木	みそちゃんこ汁	つくね・とうふ・みそ	キャベツ・にんじん・ねぶかねぎ						
14	ごはん				こめ			596	738
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						15	14
	ごてんばボークの酢豚	ふたにく	たまねぎ・にんじん・たけのこ あおピーマン・しいたけ・にんにく しょうが	じゃがいも・でんぷん・あぶら さとう				27	25
	荖わかめのスープ	くきわかめ・とうふ・かまぼこ	にんじん・えのきたけ・ねぶかねぎ					2.2	2.7
金	静岡県産みかん		みかん						
17	中華麺			ちゅうかめん				629	777
	豆乳担々麺スープ	ふたにく・とうにゅう・みそ	にんじん・たけのこ・チンゲンサイ ねぶかねぎ・にんにく・しょうが ほししいたけ	さとう・あぶら・ねりごま・ラーゆ でんぷん				18	18
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						25	23
	青菜炒め		もやし・にんじん・こまつな・にんにく	あぶら				2.9	3.4
月	手作りきな粉バナナ蒸しパン	ぎゅうにゅう・きなこ	バナナ	ホットケーキミックス					

※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、各学校給食センターにお問い合わせください。

※13日の「骨そちゃんこ汁」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。

※魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

※10月までの実施回数 原里小・105回、玉穂小・104回、御殿場小・104回、印野小・103回、原

基準量	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

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**」を取り入れています。

 かみかみマークがついた**太字のメニュー**が、
「**かみかみメニュー**」です。

