



令和 6 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	みくりやの味(さんまめし)					
	さんまめし				613	760
	さくらごはん			こめ		
	さんまのしょうが煮	さんま	しょうが	みずあめ さとう でんぶん	18	17
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
金	五目煮豆	だいず とりにく こんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	さとう あぶら	32	29
	キャベツと豚肉のみそ汁	ぶたにく とうふ みそ	にんじん キャベツ えのき ねぶかねぎ	あぶら	3.5	4.4
4月	振替(ふりかえ)休日					
5	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	638	798
	きのこカレー	ぶたにく だっしふんにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ エリンギ えのき マッシュルーム りんご	あぶら ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	もやしのガーリックソテー	ベーコン	もやし こまつな にんにく	あぶら でんぶん	33	30
	かりかり大豆	だいず		でんぶん あぶら	2.5	3.1
6	山型食パン			パン	628	751
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	オムレツのトマトソース	たまご	にんにく たまねぎ トマト バジル	さとう でんぶん あぶら オリーブゆ	16	16
	かつおツナと野菜のソテー	かつおあぶらづけ	きピーマン あかピーマン キャベツ	オリーブゆ	34	33
	キャロットポタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも あぶら ルウ	2.9	3.7
7	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	602	754
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉のバーベキューソース	とりにく	しょうが にんにく りんご レモン	さとう でんぶん	19	18
	つきこんにゃくのゆめ煮	ぶたにく	にんじん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう ごまあぶら	32	29
	さといものみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ こまつな	さといも	2.7	3.2
8	りんごチップ入りロールパン		りんご	パン さとう	659	861
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかのマリネ	いか	たまねぎ パセリ	でんぶん あぶら さとう	20	19
	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	キャベツ にんじん	オリーブゆ	32	29
	ポトフ	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも あぶら	3.7	4.7
地場産物活用週間(11日~15日)						
11	うどん			うどん	628	719
	キャベツ肉うどんつゆ	ぶたにく	にんにく にんじん キャベツ ねぶかねぎ	ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	19
	にんじんしりしり	まぐろあぶらづけ たまご	にんじん さやいんげん	あぶら	30	29
	手作りお茶蒸しパン		せんちゃ	こむぎこ さとう あぶら チョコチップ	2.0	2.4
12	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	618	763
	手作り水かけ菜ふりかけ	ちりめんじゃこ	みずかけなふりかけ ゆかり	ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17
	かつおとじゃがいものごまみそ和え	かつお みそ		じゃがいも でんぶん あぶら さとう こま	26	24
	リーフレタスのかきたま汁	とうふ たまご	たまねぎ にんじん リーフレタス	でんぶん	1.6	1.9
13	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	654	815
	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	にんにく しょうが わさびのくき	でんぶん こむぎこ あぶら さとう	16	15
	もやしのごま酢和え		もやし にんじん こまつな	さとう ごま ごまあぶら	34	31
	ゴテンバパークの豚汁	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	さつまいも あぶら	2.5	3.2
14	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	621	762
	【小学校】納豆(たれ付き)	だいず		さとう		
	【中学校】納豆(たれ、からし付き)	だいず		さとう みずあめ	18	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏そぼろ入り厚焼きたまご	たまご とりにく		さとう あぶら でんぶん	30	27
木	ひじきの炒め煮	ひじき ちくわ	にんじん さやいんげん	あぶら さとう	3.1	3.4
	大根のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぶかねぎ			
15	緑茶粉入りねじり型パン		りよくちゃ	パン	644	840
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	肉団子と秋野菜のシチュー	とりにく たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース	さつまいも あぶら パンこ さとう ルウ	16	15
	御殿場ハムと野菜のコロコロソテー	ハム	とうもろこし さやいんげん あかピーマン	あぶら	32	30
	フルーツのゼリー和え		りんご バイン おうとう	りんごゼリー	2.7	3.4

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	
曜日					小学校	中学校
☆御臨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。						

11/8は、いい1週間のスタート。月曜は、よくがんばって来ようとして「 かみかみメニュー 」をこしらえました。	
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。

「11/8は、いい11月」の日です。11月は、よくかんじ良へしちつよつに「**11月のおメニュー**」を公開いたします。

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。