



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	
みくりやの味 (さんまめし)						
1 金	さんまめし さくらごはん さんまのしょうが煮 ぎゅうにゅう 五目煮豆 キャベツと豚肉のみそ汁				613 760	
2 木	さんまめし さくらごはん さんまのしょうが煮 ぎゅうにゅう 五目煮豆 キャベツと豚肉のみそ汁	さんま ぎゅうにゅう だいす とりにく こんぶ ふたにく とうふ みそ	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん にんじん キャベツ えのき ねぶかねぎ	みすあめ さとう でんぶん さとう あぶら あぶら	18 17 32 29 3.5 4.4	
3 火	振替 (ふりかえ) 休日					
4 月	ごてんばコシヒカリごはん きのこカレー ぎゅうにゅう もやしのガーリックソテー ^{カミ} カリカリ大豆	ふたにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン だいす	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 もやし こまつな にんにく	こめ あぶら ルウ あぶら でんぶん でんぶん あぶら	638 798 16 15 33 30 2.5 3.1	
5 水	山型食パン ぎゅうにゅう オムレツのトマトソース かつおツナと野菜のソテー ^{カミ} キャロットポタージュ りんごゼリー			パン	628 751	
6 木	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 鶏肉のバーベキューソース つきこんにゃくの炒め煮 ^{カミ} さといものみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく あぶらあけ とうふ みそ	にんにく たまねぎ トマト バジル きビーマン あかビーマン キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	さとう でんぶん あぶら オリーブ油 オリーブ油 じゃがいも あぶら ルウ りんごゼリー	16 16 34 33 2.9 3.7	
7 金	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう つきこんにゃくの炒め煮 ^{カミ} さといものみそ汁			こめ	602 754	
8 月	りんごチップ入りロールパン いかのマリネ ^{カミ} ペーコンと野菜のソテー ^{カミ} ボトフ	ぎゅうにゅう いか ペーコン とりにく ウィンナー	りんご たまねぎ パセリ キャベツ にんじん たまねぎ にんじん パセリ	パン さとう でんぶん あぶら さとう オリーブ油 じゃがいも あぶら	659 861 20 19 32 29 3.7 4.7	
地場産物活用週間 (11日~15日)						
9 月	うどん キャベツ肉うどんつけ ぎゅうにゅう にんじんしりしり 手作りお茶蒸しパン	ふたにく ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ たまご せんちゃ	にんにく にんじん キャベツ ねぶかねぎ にんじん さやいんげん	うどん ごまあぶら あぶら こむぎこ さとう あぶら チョコチップ	628 719 19 19 30 29 2.0 24	
10 火	ごてんばコシヒカリごはん 手作り水かけ菜ふりかけ ぎゅうにゅう かつおじやがいものごまみそ和え リーフレタスのかきたま汁 みかん	ちりめんじやこ ぎゅうにゅう かつお みそ とうふ たまご みかん	みすかけなふりかけ ゆかり にんじん リーフレタス	こめ ごま じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま でんぶん みかん	618 763 18 17 26 24 1.6 1.9	
11 水	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 鶏肉のから揚げわさびソース ^{小2個 中2個} もやしのごま酢和え ゴテンバポークの豚汁	ぎゅうにゅう とりにく とろろあぶらづけ たまご ふたにく とうふ みそ	にんにく しょうが わさびのくき もやし にんじん こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとう ごま ごまあぶら さつまいも あぶら	654 815 16 15 34 31 2.5 3.2	
12 木	ごてんばコシヒカリごはん 【小学校】納豆 (たれ付き) 【中学校】納豆 (たれ、からし付き) ぎゅうにゅう かつおじやがいものごまみそ和え リーフレタスのかきたま汁 みかん	だいす だいす ぎゅうにゅう かつお みそ とうふ たまご みかん		こめ さとう さとう みすあめ さとう あぶら でんぶん でんぶん みかん	621 762 18 16 30 27 3.1 3.4	
13 金	ごてんばコシヒカリごはん ぎゅうにゅう 鶏肉のから揚げわさびソース ^{小2個 中2個} もやしのごま酢和え ゴテンバポークの豚汁	ぎゅうにゅう とりにく とろろあぶらづけ たまご ふたにく とうふ みそ	にんにく しょうが わさびのくき もやし にんじん こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとう ごま ごまあぶら さつまいも あぶら	644 840 16 15 34 31 2.5 3.2	
14 月	ごてんばコシヒカリごはん 【小学校】納豆 (たれ付き) 【中学校】納豆 (たれ、からし付き) ぎゅうにゅう 鶏そぼろ入り厚焼きたまご ひじきの炒め煮 大根のみそ汁	だいす だいす ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき ちくわ とうふ あぶらあけ みそ		こめ さとう さとう みすあめ さとう あぶら でんぶん あぶら さとう だいこん にんじん ねぶかねぎ	621 762 18 16 30 27 3.1 3.4	
15 金	緑茶粉入りねじり型パン ぎゅうにゅう 肉団子と秋野菜のシチュー ^{カミ} 御殿場ハムと野菜のコロコロソテー ^{カミ} フルーツのゼリー和え	ぎゅうにゅう どりにく たまご ぎゅうにゅう ハム りんご パイン おうとう	りょくちゅ にんじん たまねぎ しめじ グリンピース とうもろこし さやいんげん あかビーマン りんご パイン おうとう	パン さつまいも あぶら パンこ あぶら りんごゼリー	644 840 16 15 32 30 2.7 3.4	

日曜日	こんだて	おもに体をつくる もどになる食べ物	おもに体の調子を整える もどになる食べ物	おもにエネルギーの もどになる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
18 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	615	767
	ビビンバの具(肉炒め)	ぶたにく みそ	しょうが にんにく はくさいキムチ	あぶら さとう		
	ビビンバの具(ナムル)		もしや ほうれんそう にんじん	さとう ごまあぶら ごま		
	ビビンバの具(錦糸玉子)	たまご		あぶら さとう でんぶん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こまきこ あぶら でんぶん		
19 火	ワンタンスープ	やきぶた ぶたにく みそ	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ ねぶかねぎ たけのこ きくらげ	さとう	32	29
	ごてんばコメこの日					
	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				
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	とりにく	にんじん たまねぎ えだまめ	さつまいも でんぶん あぶら さとう		
20 水	いわしのつみれ汁	いわし たら とうふ みそ	だいこん にんじん ねぶかねぎ	でんぶん さとう あぶら	28	26
	みかんゼリー			みかんゼリー		
	角型食パン			パン		
	メイプルジャム			メイプルジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
21 木	ワインナーとうずら卵のカレーソテー	ワインナー うずらたまご	あかビーマン あおビーマン	あぶら	16	15
	フライド磯ボテト	あおのり		じゃがいも あぶら		
	ミネストローネ	とりにく ベーコン しおいんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリ トマト	マカロニ オリーブゆ		
	だしで味わう「和食の日」					
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
22 金	さばのごまみそかけ	さば みそ	しょうが	さとう でんぶん ごま	665	821
	彩り和風ソテー	ハム かつおぶし	キャベツ きビーマン あかビーマン ほうれんそう	あぶら		
	秋のすまし汁	かまぼこ とうふ	にんじん しめじ ねみつば			
	いちごクリーム大福			いちごクリームだいふく		
	背割りロールパン			パン		
23 月	ワインナーのピサソース	ワインナー	マッシュルーム たまねぎ トマト ハジル	あぶら さとう	594	814
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ジャーマンボテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも オリーブゆ		
	チキンと野菜のスープ	とりにく	にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう	あぶら		
	ソフトめん			ソフトめん		
25 月	カレーソース	ぶたにく だいす こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	あぶら ルウ	618	741
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	海藻サラダ	わかめ くきわかめ こんぶ あかとさかのり しろとさかのり まふのり	キャベツ にんじん			
	手作りツナコーンパイ	まぐろ	とうもろこし たまねぎ	パイシート マヨネーズ		
	駿東(すんとう)のきゅうしょくの日					
26 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	616	758
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鶏肉のお茶パン粉焼き	とりにく	せんちゅ	マヨネーズ パンこ		
	大根のゆかり和え		だいこん キャベツ ゆかり			
	さつまいものみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ	さつまいも		
27 水	ごてんばこめこのムース			ごてんばこめこのムース	28	2.7
	黒糖入り角型食パン			パン こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけフライ	さけ	しょうが	パンこ こまきこ でんぶん さとう あぶら		
	中濃ソース					
28 木	ワインナーと野菜のソテー	ワインナー	キャベツ もやし ほうれんそう あかビーマン	オリーブゆ	35	34
	コーンチャウダー	とりにく ぎゅうにゅう だしづぶんにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	じゃがいも あぶら ルウ		
	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				
	肉みそおでん(おでん)	ぶたにく ちくわ がんもどき うすらたまご こんぶ	だいこん にんじん こんにゃく	さといも あぶら さとう		
29 金	肉みそおでん(肉みそ)	とりにく みそ	しょうが はねぎ	あぶら さとう		
	キャベツとコーンの和え物		こまつな にんじん キャベツ とうもろこし	あぶら さとう		
	いもけんぴ&小魚	かたくちいわし		さつまいも さとう あぶら みすみ		
	ごてんばこめこハヤシの日				650	830
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
29 金	ごてんばこめこハヤシ	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリンピース	オリーブゆ あぶら こめこルウ		
	緑茶		りょくちゅ			
	キャベツのソテー	ベーコン	とうもろこし キャベツ サやいんげん	オリーブゆ		
	さつまいもと栗のタルト			さつまいもとくりのタルト		
	ごてんばこめこのムース					

※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。

※14日の「大根のみそ汁」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。

※ごさんは、すべてごてんばコシヒカリ100%です。

※10月までの給食実施回数：南小107回、富士岡小107回、神山小107回、朝日小105回、東小106回、御殿場中107回、富士岡中105回、南中106回

☆魚には、骨があります。よくかんで食べましょう。

11/20(火) 「曲」のロアオ 全日行 トカラムアラモアスドリ 「カヌカヌイー」 ちくわいわせ



基準量	エネルギー(kcal)
たんぱく質(%)	13~20
しほう(%)	20~30
食塩相当量(g)	2.0未満 2.5未満

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
☆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。					

11/8㈯、いれい！図」の日㈯。ラ月は、よくかんじ良はくちづきつに「**かみかみメニュー**」をこりいほしに。
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。