

## 令和 7 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 おもに体をつくる おもに体の調子を整える おもにエネルギーの 栄養価 こんだて もとになる食べ物 小学校 中学校 曜日 もとになる食べ物 もとになる食べ物 3 月 文 化(ぶんか)の 日 ごはん 583 726 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう しょうが たまねぎ にんじん たけのこ あおピーマン きピーマン 酢鶏 とりにく あぶら でんぷん さとう 16 16 かまぼこ とうふ わかめ にんじん たまねぎ ねぶかねぎ わかめスープ ねぎあぶら マンゴープリン マンゴープリン 27 24 2.1 火 2.3 黒糖入り角型食パン パン こくとう 760 606 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう パンこ あぶら さとう こむぎこ でんぷん 5 まぐろメンチカツ まぐろ たまねぎ しょうが 18 18 キャベツ とうもろこし ハムと野菜のソテー オリーブゆ /\/\ ポトフ とりにく ウインナー あぶら じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 33 31 水 2.9 3.7 ごはん 604 750 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう かつおツナ入り厚焼き玉子 さとう あぶら でんぷん たまご かつお 6 18 18 にんじん だいこん はねぎ こんにゃく しょうが でんぷん あぶら さとう 厚揚げと大根のそぼろ煮 とりにく あつあげ 白菜とえのきのみそ汁 あぶらあげ みそ はくさい えのきたけ にんじん こまつな 31 28 木 2.5 2.9 い(1) い(1) 歯(8) の日こんだて ナン ナン にんにく にんじん たまねぎ りんご あおピーマン 605 862 ドライカレー ぶたにく こなチーズ あぶら ルウ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 20 19 さつまいも あぶら でんぷん さとう かみかみポテト かたくちいわし だいず えだまめ とりにく もやし キャベツ にんじん 野菜スープ あぶら 33 28 26 3.5 余 5 6 6 6 6 6 6 6 地 場 産 物 活 用 週 間 (10日~14日) 0 にんじん しめじ なめこ しいたけ ごぼう ねぶかねぎ 589 727 きのこうどんつゆ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ あぶら さといも でんぷん 10 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 24 24 マヨネーズ パンこ 鶏肉のお茶パン粉焼き とりにく せんちゃ キャベツ も<sup>4</sup> とうもろこし もやし あかピーマン 和風ソテー あぶら 31 29 かつおぶし 月 3.0 3.3 こめ ごはんにかけて 647 792 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 ゆかりふりかけ ごま 食べてね! ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 11 じゃがいも あぶら ごま でんぷん さとう 17 17 県産かつおとじゃがいものごまみそ和え かつお みそ リーフレタス たまねぎ にんじん リーフレタスのかきたま汁 たまご とうふ でんぷん 25 23 えのきたけ まっちゃいりげんまいまんじゅう 2.0 火 県産抹茶入り玄米まんじゅう 1.7 ごはん こめ 600 750 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく だいず でんぷん あぶら さとう 12 鶏肉と大豆のチリソース しょうが にんにく ねぶかねぎ パセリ 18 17 チャプチェ キャベツ にんじん チンゲンサイ はるさめ ごまあぶら ハム 中華スープ にんじん はくさい しいたけ もやし ねぎあぶら 28 25 7K 1.8 2.4 こめ ごはん 586 735 ゴテンバポーク丼の具 / cはれいエにい せて食べてね! にんじん たまねぎ ごぼう しめじ でんぷん あぶら さとう ぶたにく 13 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 17 18 ごま ごまあぶら 野菜の塩ダレ和え もやし キャベツ にんじん さといも 大根のみそ汁 とうふ あぶらあげ みそ わかめ だいこん 31 28 2.6 3.0 木 パン ロールパン 567 747 みかんジャム 県産みかんジャム ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 14 とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム グリンピース 15 14 さつまいも あぶら ルウ 秋野菜のシチュー ベーコンと野菜のソテー ベーコン とうもろこし キャベツ にんじん オリーブゆ 27 25 金 フルーツのゼリー和え りんご パイン おうとう ぶどうゼリー 1.9 2.6 ごはん こめ ごはんの上にの たまねぎ こまつな あかピーマン きピーマン バジル にんにく 629 798 ガパオライスの具 せて食べてね! ごまあぶら でんぷん とりにく ひきわりだいず 17 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 19 20 でんぷん さとう こむぎこ あぶら 焼きぎょうざ ぶたにく とりにく だいずこ キャベツ たまねぎ にら しょうが 小 2個 中 2個 フォースープ あぶら こめこめん 27 24 ぶたにく にんじん もやし キャベツ

1.9

2.4

В	こんだて	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーの		養価
曜日		もとになる食べ物	もとになる食べ物	もとになる食べ物		中学校
	4 TO V (1 TO V (2) TO V (3) TO V (4) A V (4) A V (4) A V (4) A V (5) A V (6) A	<b>₹</b>	ばこめこの日 🌭	**************************************	14° a	<b>⊗</b> ₄°
	ごはん			こめ	659	822
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			_	
18	揚げ出し豆腐のあんかけ	とうふ だいずこ	えのきたけ なめこ しょうが	でんぷん あぶら さとう	15	14
	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	]	
	さつまいものみそ汁	とりにく あぶらあげ みそ	ごぼう たまねぎ ねぶかねぎ	あぶら さつまいも	32	29
火	丹那のミルククレープ			ミルククレープ	2.4	2.8
	0 4 0 4 0 2 0 4 0 4 0 2 0	ふじのくに地産(ちさん)地	消(ちしょう)週間(19日~23日)	0 4 0 4 0 2 0 4 0 4	02	9
	山型食パン			パン	641	797
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			]	'
19	デミグラスハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう あぶら でんぷん バター	18	18
19	イタリアンサラダ		キャベツ とうもろこし あかピーマン	ドレッシング	. 10	18
		とりにく ぎゅうにゅう			1 1	
	ビーンズポタージュ	だっしふんにゅう なまクリーム しろはなまめ しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも あぶら ルウ	35	33
水		0318/8889 0301701770889			2.3	2.9
,,,,		√る@♥ だしで味	カう「和食の日」 💩 🗣 🥬			
	ごはん	10 0 0 1,1		CW CW		
	ぎゅうにゅう	   ぎゅうにゅう			- 567	720
20	さばのみそ煮	さば みそ		さとう でんぷん		
	野菜のごま和え 11月24日は	Cla V/C		ごま さとう	- 17	17
	Time 24 Hit	  かまぼこ とうふ	にんじん しめじ みつば		22	21
*	りんごゼリー	7 8 8 6 6 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5	1270070 0000 0)-518	りんごゼリー	2.1	2.4
/\ <u>\</u>	黒糖入りロールパン			パン こくとう	2.1	2.7
	ぎゅうにゅう	  ぎゅうにゅう		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	- 561	790
		G W J C W J		こむぎこ パンこ みずあめ	-	
21	かにクリームコロッケ	かに かにふうみかまぼこ	たまねぎ	でんぷん さとう マーガリン	17	16
	H=1		+ + 1 1 2 -	あぶら	- '' '	10
	枝豆とコーンのソテー	ウインナー	あかピーマン とうもろこし えだまめ	あぶら	- '	
	チキンと野菜のスープ	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	あぶら じゃがいも	36	33
_						3.2
金	000 db.04 cos db. sc.00 cos d600 db.04 .000 db.		gen. et-iv	1. 100 500 500 500 500 500 500 500 500 500	2.0	0.2
金 24 月	% * * * * * * * * * * * * * * * * * * *		<u> </u>	* <b>* * * *</b> * * * * * * * * * * * * * *	* *	
	\$\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		│ 	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	* *	
	できょう。 さんまめし		<u> </u>	104 ° . * 10 ° ; 310 4 ° .	* <b>*</b>	
	でんまめし さくらごはん		<u> </u>		* *	
	さんまめし さくらごはん さんまのしょうが煮 食べてね!		<u> </u>	104 ° . * 10 ° ; 310 4 ° .	582	721
24 月	さんまめし さくらごはん さくものしょうが考してはんに混ぜて	<b>स</b> < । ७ ८	) 味(さんまめし)	である。	* <b>*</b>	
24 月	さんまめし さくらごはん さんまのしょうが煮 食べてね!	みくりやの さんま	) 味 ( さんまめし ) しょうが		582	721
24 月 25	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	みくりや C さんま ぎゅうにゅう	) 味 ( さんまめし ) しょうが	である。	582	721 16
24 月 25	さんまめし さくらごはん さんまのしょうが煮 (食べてね!) ぎゅうにゅう 茎わかめのきんびら 具だくさんみそ汁 角型食パン	みくりや G さんま ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ	しょうが にんじん こんにゃく はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ	こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら さといも	582 - 17 - 30 - 3.4	721 16 26 4.3
24 月 25	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 茎わかめのきんびら 貝だくさんみそ汁	みくりや G さんま ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ	しょうが にんじん こんにゃく はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ	こめ さとう みずあめ でんぷん さとう あぶら さといも	582	721 16 26 4.3
24 月 25 火	さんまめし さくらごはん さんまのしょうが煮 (食べてね!) ぎゅうにゅう 茎わかめのきんびら 具だくさんみそ汁 角型食パン	みくりや G さんま ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ	しょうが にんじん こんにゃく はくさい だいこん ごほう ねぶかねぎ	こめ さとう みずあめ でんぷん さとう あぶら さといも パン メイブルジャム	582 - 17 - 30 - 3.4 - 590	721 16 26 4.3 727
24 月 25 火	さんまめし さくらごはん さんまのしょうが煮 (食べてね!) ぎゅうにゅう 茎わかめのきんぴら 具だくさんみそ汁 角型食パン メイブルジャム	みくりや の さんま ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ とうふ みそ	しょうが にんじん こんにゃく はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ	こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら さといも パン メイプルジャム あぶら パンこ	582 - 17 - 30 - 3.4	721 16 26 4.3
24 月 25 火	さんまめし さくらごはん さんまのしょうが煮 ごはんに混ぜて 食べてね! ぎゅうにゅう 茎わかめのきんぴら 具だくさんみそ汁 角型食パン メイブルジャム ぎゅうにゅう ミートオムレツ	みくりや の さんま ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん こんにゃく はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ たまねぎ にんじん	こめ さとう みずあめ でんぷん さとう あぶら さといも パン メイブルジャム	582 - 17 - 30 - 3.4 - 590	721 16 26 4.3 727
24 月 25 火 26	さんまめし さんまのしょうが煮 ごはんに混ぜて さんまのしょうが煮 食べてね! ぎゅうにゅう 茎わかめのきんびら 具だくさんみそ汁 角型食パン メイブルジャム ぎゅうにゅう ミートオムレツ ペンネのソテー	みくりや の さんま ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく ベーコン	しょうが にんじん こんにゃく はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ たまねぎ にんじん にんにく にんじん キャベツ あおピーマン	こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら さといも パン メイブルジャム あぶら パンこ でんぷん さとう	582 - 17 - 30 - 3.4 - 590	721 16 26 4.3 727
24 月 25 火 26	さんまめし さくらごはん さんまのしょうが煮 ではんに混ぜて 食べてね! ぎゅうにゅう 茎わかめのきんびら 具だくさんみそ汁 角型食パン メイブルジャム ぎゅうにゅう ミートオムレツ ペンネのソテー 白菜と肉団子のスープ	みくりや の さんま ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく	しょうが にんじん こんにゃく はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ たまねぎ にんじん	こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら さといも パン メイブルジャム あぶら パンこ でんぷん さとう オリーブゆ マカロニ	582 - 17 - 30 - 3.4 - 590 - 17 - 33 - 2.7	721 16 26 4.3 727 17 32 3.4
24 月 25 火 26	さんまめし さくらごはん さんまのしょうが煮 ではんに混ぜて 食べてね! ぎゅうにゅう 茎わかめのきんびら 具だくさんみそ汁 角型食パン メイブルジャム ぎゅうにゅう ミートオムレツ ペンネのソテー 白菜と肉団子のスープ ごはんに混ぜて 食べてね!	みくりや の さんま ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく ベーコン とりにく たまご	しょうが にんじん こんにゃく はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ たまねぎ にんじん にんにく にんじん キャベツ あおピーマン	できます。 でもできます でんぶん さとう あぶら パンこ でんぶん さとう オリーブゆ マカロニ さとう パンこ あぶら	582 - 17 - 30 - 3.4 - 590 - 17 - 33	721 16 26 4.3 727 17 32
25 火 26 水	さんまめし さくらごはん さんまのしょうが煮 ではんに混ぜて 食べてね! ぎゅうにゅう 茎わかめのきんぴら 具だくさんみそ汁 角型食パン メイブルジャム ぎゅうにゅう ミートオムレツ ペンネのソテー 白菜と肉団子のスープ ごはん ぎゅうにゅう	みくりや の さんま ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく ベーコン とりにく たまご	しょうが にんじん こんにゃく はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ たまねぎ にんじん にんにく にんじん キャベツ あおピーマン たまねぎ はくさい とうもろこし にんじん	こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら さといも パン メイブルジャム あぶら パンこ でんぷん さとう オリーブゆ マカロニ さとう パンこ あぶら	582 - 17 - 30 - 3.4 - 590 - 17 - 33 - 2.7	721 16 26 4.3 727 17 32 3.4
25 火 26 水	さんまめし さくらごはん さんまのしょうが煮 (食べてね!) ではんに混ぜて (食べてね!) ではんでいる (食べてね!) ではんでいる (食べてね!) ではん (食べてね!) ではん ではん (ではん) ではん ではん ではん ではん (ではん) ではなん (ではん) ではん (ではん) ではん (ではん) ではん (ではん) ではなん (ではん) ではなん (ではん) ではなん (ではん) ではなん (ではなん) ではない (ではなん) ではなん) ではない (ではなん) ではない (ではなん) ではない (ではなん) ではない (ではなん) ではなん) ではない (ではなん) ではなん) ではない (ではなん) ではない (ではなん) ではなん) ではない (ではなん) ではない (ではなん) ではない (ではなん) ではない (ではなん) ではない (ではなん) ではなん) ではない (ではなん) ではなん) ではない (ではなん) ではない (ではなん) ではなん) ではない (ではなん) ではない (ではなん) ではない (ではなん) ではない (ではなん) ではなん) ではなん) ではない (ではなん) ではなん) ではない (ではなん) ではなん) ではない (ではなん) ではなん) ではない (ではなん) ではなん) ではなん) ではなん) ではない (ではなん) ではなん)	みくりや の さんま ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく ベーコン とりにく たまご	しょうが にんじん こんにゃく はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ たまねぎ にんじん にんにく にんじん キャベツ あおピーマン たまねぎ はくさい とうもろこし にんじん	である。 でから でから でから でから から でから でから でから でから でから	582 - 17 - 30 - 3.4 - 590 - 17 - 33 - 2.7	721 16 26 4.3 727 17 32 3.4
25 火 26 水	さんまめし さくらごはん さんまのしょうが煮 ではんに混ぜて 食べてね! ぎゅうにゅう 茎わかめのきんびら 具だくさんみそ汁 角型食パンメイプルジャム ぎゅうにゅう ミートオムレツ ペンネのソテー 白菜と肉団子のスープ ごはん ぎゅうにゅう ハ宝菜	みくりや の さんま ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく ベーコン とりにく たまご	しょうが にんじん こんにゃく はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ たまねぎ にんじん にんにく にんじん キャベツ あおピーマン たまねぎ はくさい とうもろこし にんじん	こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら さといも パン メイブルジャム あぶら パンこ でんぷん さとう オリーブゆ マカロニ さとう パンこ あぶら	582 - 17 - 30 - 3.4 - 590 - 17 - 33 - 2.7 - 601	721 16 26 4.3 727 17 32 3.4 781
25 火 26 水	さんまめし さくらごはん さんまのしょうが煮 (食べてね!) ではんに混ぜて (食べてね!) ではんでいる (食べてね!) ではんでいる (食べてね!) ではん (食べてね!) ではん ではん (ではん) ではん ではん ではん ではん (ではん) ではなん (ではん) ではん (ではん) ではん (ではん) ではん (ではん) ではなん (ではん) ではなん (ではん) ではなん (ではん) ではなん (ではなん) ではない (ではなん) ではなん) ではない (ではなん) ではない (ではなん) ではない (ではなん) ではない (ではなん) ではなん) ではない (ではなん) ではなん) ではない (ではなん) ではない (ではなん) ではなん) ではない (ではなん) ではない (ではなん) ではない (ではなん) ではない (ではなん) ではない (ではなん) ではなん) ではない (ではなん) ではなん) ではない (ではなん) ではない (ではなん) ではなん) ではない (ではなん) ではない (ではなん) ではない (ではなん) ではない (ではなん) ではなん) ではなん) ではない (ではなん) ではなん) ではない (ではなん) ではなん) ではない (ではなん) ではなん) ではない (ではなん) ではなん) ではなん) ではなん) ではない (ではなん) ではなん)	みくりや の さんま ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご	しょうが にんじん こんにゃく はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ たまねぎ にんじん にんにく にんじん キャベツ あおピーマン たまねぎ はくさい とうもろこし にんじん しょうが にんじん たまねぎ きくらげ	できる。 でからない でからん さとう みずあめ でからかん さとう あぶら さといも パン スイブルジャム あぶら パンこ でかぶか さとう オリーブゆ マカロニ さとう パンこ あぶら こめ あぶら でかぶん パンこ こむぎこ	582 - 17 - 30 - 3.4 - 590 - 17 - 33 - 2.7 - 601	721 16 26 4.3 727 17 32 3.4 781
25 火 26 水	さんまめし さくらごはん さんまのしょうが煮 にはんに混ぜて 食べてね! ぎゅうにゅう 茎わかめのきんびら 具だくさんみそ汁 角型食パン メイブルジャム ぎゅうにゅう ミートオムレツ ペンネのソテー 白菜と肉団子のスープ ごはん ぎゅうにゅう 大宝菜	みくりや の さんま ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご	しょうが にんじん こんにゃく はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ たまねぎ にんじん にんにく にんじん キャベツ あおピーマン たまねぎ はくさい とうもろこし にんじん しょうが にんじん たまねぎ きくらげ はくさい たけのこ	できます。 でもできます でもぶん さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら さといも パン スイブルジャム あぶら パンこ でんぶん さとう オリーブゆ マカロニ さとう パンこ あぶら こめ あぶら でんぶん カずあめ さとう	582 - 17 - 30 - 3.4 - 590 - 17 - 33 - 2.7 - 601	721 16 26 4.3 727 17 32 3.4 781
24 月 25 火 26 水	さんまめし さくらごはん さんまのしょうが煮 にはんに混ぜて 食べてね! ぎゅうにゅう 茎わかめのきんびら 具だくさんみそ汁 角型食パン メイブルジャム ぎゅうにゅう ミートオムレツ ペンネのソテー 白菜と肉団子のスープ ごはん ぎゅうにゅう 大宝菜	みくりや の さんま ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご ぶたにく	しょうが にんじん こんにゃく はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ たまねぎ にんじん にんにく にんじん キャベツ あおピーマン たまねぎ はくさい とうもろこし にんじん しょうが にんじん たまねぎ きくらげしいたけ はくさい たけのこ たまねぎ しょうが	できます。 でもできます でもぶん さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら さといも パン スイブルジャム あぶら パンこ でんぶん さとう オリーブゆ マカロニ さとう パンこ あぶら こめ あぶら でんぶん カずあめ さとう	582 - 17 - 30 - 3.4 - 590 - 17 - 33 - 2.7 - 601 - 19 - 29 - 2.1	721 16 26 4.3 727 17 32 3.4 781 18 27 2.4
24 月 25 火 26 水	さんまめし さくらごはん さんまのしょうが煮 ではんに混ぜて 食べてね! ぎゅうにゅう 茎わかめのきんびら 具だくさんみそ汁 角型食パン メイブルジャム ぎゅうにゅう ミートオムレツ ペンネのソテー 白菜と肉団子のスープ ごはん ぎゅうにゅう 八宝菜 ポークシュウマイ 中 2個 中華サラダ	みくりや の さんま ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご ぶたにく	しょうが にんじん こんにゃく はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ たまねぎ にんじん にんにく にんじん キャベツ あおピーマン たまねぎ はくさい とうもろこし にんじん しょうが にんじん たまねぎ きくらげ はくさい たけのこ たまねぎ しょうが	できる。 でから でからん さとう みずあめ でからかん さとう あぶら さといも パン スイブルジャム あぶら パンこ でかぶん さとう パンこ あぶら こめ あぶら でかぶん カすあめ さとう ごまドレッシング	582 - 17 - 30 - 3.4 - 590 - 17 - 33 - 2.7 - 601 - 19 - 29 - 2.1	721 16 26 4.3 727 17 32 3.4 781 18 27 2.4
24 月 25 火 26 水	さんまめし さくらごはん さんまのしょうが煮 ではんに混ぜて 食べてね! ぎゅうにゅう 茎わかめのきんびら 具だくさんみそ汁 角型食パンメイプルジャム ぎゅうにゅう ミートオムレツ ペンネのソテー 白菜と肉団子のスープ ごはん ぎゅうにゅう ハ宝菜 ポークシュウマイ 中 2個 中 2個 中 2個 中 2個	みくりや の さんま ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご ぶたにく	しょうが にんじん こんにゃく はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ たまねぎ にんじん にんにく にんじん キャベツ あおピーマン たまねぎ はくさい とうもろこし にんじん しょうが にんじん たまねぎ きくらげしいたけ はくさい たけのこ たまねぎ しょうが	できる。 でからか でかぶん さとう みずあめ でかぶん さとう あぶら さといも パン スイブルジャム あぶら バンこ でかぶん さとう オリーブゆ マカロニ さとう パンこ あぶら こめ あぶら でかぶん みずあめ さとう ごまドレッシング	582 - 17 - 30 - 3.4 - 590 - 17 - 33 - 2.7 - 601 - 19 - 29 - 2.1	721 16 26 4.3 727 17 32 3.4 781 18 27 2.4
24 月 25 火 26 水 27	さんまめし さくらごはん さんまのしょうが煮 ではんに混ぜて 食べてね! ぎゅうにゅう 茎わかめのきんぴら 具だくさんみそ汁 角型食パン メイブルジャム ぎゅうにゅう ミートオムレツ ペンネのソテー 白菜と肉団子のスープ ごはん ぎゅうにゅう ハ宝菜 ボークシュウマイ 中型個 中型サラダ ごはん ごてんばこめこハヤシ	みくりや の さんま ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご ぶたにく	しょうが にんじん こんにゃく はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ たまねぎ にんじん にんにく にんじん キャベツ あおピーマン たまねぎ はくさい とうもろこし にんじん しょうが にんじん たまねぎ きくらげしいたけ はくさい たけのこ たまねぎ しょうが	こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら パンこ でんぶん さとう がいら マカロニ さとう パンこ あぶら こめ でんぶん さとう パンこ あぶら こめ しょう パンこ あぶら でんぶん みずあめ さとう ごまドレッシング	582 - 17 - 30 - 3.4 - 590 - 17 - 33 - 2.7 - 601 - 19 - 29 - 2.1	721 16 26 4.3 727 17 32 3.4 781 18 27 2.4
24 月 25 火 26 水 27	さんまめし さくらごはん さんまのしょうが煮 (食べてね!) ではんに混ぜて (食べてね!) であったゆう ではんである (食べてね!) ではんできないのできんびら 見だくさんみぞ汁 角型食パン メイブルジャム ぎゅうにゅう ミートオムレツ ペンネのソテー 白菜と肉団子のスープ ごはん ぎゅうにゅう 八宝菜 ポークシュウマイ 中華サラダ	みくりや の さんま ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご ぶたにく	しょうが にんじん こんにゃく はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ たまねぎ にんじん にんにく にんじん キャベツ あおピーマン たまねぎ はくさい とうもろこし にんじん しょうが にんじん たまねぎ きくらげしいたけ はくさい たけのこ たまねぎ しょうが もやし にんじん こまつな	こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら だいも パン スイブルジャム あぶら オリーブゆ マカロニ さとう パンこ あぶら こめ あぶら でんぷん さとう アンこ あぶら こめ あぶら でんぷん かずあめ さとう ごまドレッシング	582 - 17 - 30 - 3.4 - 590 - 17 - 33 - 2.7 - 601 - 19 - 29 - 2.1	721 16 26 4.3 727 17 32 3.4 781 18 27 2.4
24 月 25 火 26 水 27	さんまめし さくらごはん さんまのしょうが煮 (食べてね!) きゅうにゅう 茎わかめのきんぴら 具だくさんみぞ汁 角型食パン メイブルジャム きゅうにゅう ミートオムレツ ペンネのソテー 白菜と肉団子のスープ ごはん ぎゅうにゅう 八宝菜 ポークシュウマイ 中 2個 中 2	みくりや の さんま ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご ぶたにく	しょうが にんじん こんにゃく はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ たまねぎ にんじん にんにく にんじん キャベツ あおピーマン たまねぎ はくさい とうもろこし にんじん しょうが にんじん たまねぎ きくらげしいたけ はくさい たけのこ たまねぎ しょうが	こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら パンこ でんぶん さとう がいら パンこ でんぶん さとう オリーブゆ マカロニ さとう パンこ あぶら こめ あぶら でんぷん かずあめ さとう ごまドレッシング	582 - 582 - 17 - 30 - 3.4 - 590 - 17 - 33 - 2.7 - 601 - 19 - 29 - 2.1 - 600 - 12	721 16 26 4.3 727 17 32 3.4 781 18 27 2.4 767
25 火 26 水 27 木	さんまめし さくらごはん さんまのしょうが煮 (食べてね!) ではんに混ぜて (食べてね!) であったゆう ではんである (食べてね!) ではんできないのできんびら 見だくさんみぞ汁 角型食パン メイブルジャム ぎゅうにゅう ミートオムレツ ペンネのソテー 白菜と肉団子のスープ ごはん ぎゅうにゅう 八宝菜 ポークシュウマイ 中華サラダ	みくりや の さんま ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご ぶたにく	しょうが にんじん こんにゃく はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ たまねぎ にんじん にんにく にんじん キャベツ あおピーマン たまねぎ はくさい とうもろこし にんじん しょうが にんじん たまねぎ きくらげしいたけ はくさい たけのこ たまねぎ しょうが もやし にんじん こまつな	こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら だいも パン スイブルジャム あぶら オリーブゆ マカロニ さとう パンこ あぶら こめ あぶら でんぷん さとう アンこ あぶら こめ あぶら でんぷん かずあめ さとう ごまドレッシング	582 - 582 - 17 - 30 - 3.4 - 590 - 17 - 33 - 2.7 - 601 - 19 - 29 - 2.1 - 600 - 12 - 25	721 16 26 4.3 727 17 32 3.4 781 18 27 2.4 767 12
25 火 26 水 27 木 28 金	さんまめし さくらごはん さんまのしょうが煮 ではんに混ぜて 食べてね! ぎゅうにゅう 茎わかめのきんぴら 具だくさんみそ汁 角型食パン メイブルジャム ぎゅうにゅう ミートオムレツ ペンネのソテー 白菜と肉団子のスープ ごはん ぎゅうにゅう 八宝菜 ポークシュウマイ 中望サラダ  ごはん ごてんばこめこハヤシ 緑茶 キャベツのソテー さつまいもと栗のタルト	みくりや の さんま ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご ぶたにく	しょうが にんじん こんにゃく はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ たまねぎ にんじん にんにく にんじん キャベツ あおピーマン たまねぎ はくさい とうもろこし にんじん しょうが にんじん たまねぎ きくらげ しいたけ はくさい たけのこ たまねぎ しょうが もやし にんじん こまつな こんじん たまねぎ トマト グリンピース にんにく しょうが マッシュルーム	こめ さとう みずあめ でんぷん さとう あぶら さといも パン スイブルジャム あぶら パンこ でんぷん さとう オリーブゆ マカロニ さとう パンこ あぶら こめ あぶら でんぷん みずあめ さとう ごまドレッシング	582 - 17 - 30 - 3.4 - 590 - 17 - 33 - 2.7 - 601 - 19 - 29 - 2.1 - 600 - 12 - 25 - 2.3	721 16 26 4.3 727 17 32 3.4 781 18 27 2.4 767 12 23 2.7
24 月 25 火 26 水 27 木 28 金 <sup>※</sup> ※ 1	さんまめし さくらごはん さんまのしょうが煮	みくりやの さんま ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご ぶたにく ぶたにく	しょうが にんじん こんにゃく はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ たまねぎ にんじん にんにく にんじん キャベツ あおピーマン たまねぎ はくさい とうもろこし にんじん しょうが にんじん たまねぎ きくらげ しいたけ はくさい たけのこ たまねぎ しょうが もやし にんじん こまつな こんじん たまねぎ トマト グリンピース にんにく しょうが マッシュルーム	こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら パンこ でんぶん さとう オリーブゆ マカロニ さとう パンこ あぶら こめ カぶら でんぶん かずあめ さとう プリーブゆ こめこルウ あぶら マんぶん オリーブゆ こめこルウ あぶら オリーブゆ こめこルウ あぶら オリーブゆ こかこり カぶら	582 - 17 - 30 - 3.4 - 590 - 17 - 33 - 2.7 - 601 - 19 - 29 - 2.1 - 600 - 12 - 25 - 2.3 - 650	721 16 26 4.3 727 17 32 3.4 781 18 27 24 767 12 23 2.7 830
24月 25 火 26 水 27 木 28 金部LP	さんまめし さくらごはん さんまのしょうが煮	みくりやの さんま ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご ぶたにく ぶたにく ぶたにく	しょうが にんじん こんにゃく はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ たまねぎ にんじん にんにく にんじん キャベツ あおピーマン たまねぎ はくさい とうもろこし にんじん しょうが にんじん たまねぎ きくらげしいたけ はくさい たけのこ たまねぎ しょうが もやし にんじん こまつな こんにく しょうが マッシュルーム キャベツ とうもろこし さやいんげん	こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら さといも パン メイブルジャム あぶら パンこ でんぶん さとう オリーブゆ マカロニ さとう パンこ あぶら こめ あぶら でんぷん パンこ こむぎこ でんぶん みずあめ さとう ごまドレッシング こめ オリーブゆ こめこルウ あぶら オリーブゆ さつまいもとくりのタルト	582 17 30 3.4 590 17 33 2.7 601 19 29 2.1 600 12 25 2.3 650 13~20	721 16 26 4.3 727 17 32 3.4 781 18 27 24 767 12 23 2.7 830 13~2
24       25       火       26       水       27       木       28       金器計列       13	さんまめし さくらごはん さんまのしょうが煮 ではんに混ぜて 食べてね! ぎゅうにゅう 茎わかめのきんびら 具だくさんみそ汁 角型食パンメイブルジャム ぎゅうにゅう ミートオムレツ ペンネのソテー 白菜と肉団子のスープ ごはん ぎゅうにゅう ハ宝菜 ボークシュウマイ 中華サラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	みくりやの さんま ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご ぶたにく ふたにく べーコン がたにく	しょうが にんじん こんにゃく はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ たまねぎ にんじん にんにく にんじん キャベツ あおピーマン たまねぎ はくさい とうもろこし にんじん しょうが にんじん たまねぎ きくらげしいだけ はくさい たけのこ たまねぎ しょうが もやし にんじん こまつな こめこハヤシの日 にんじん たまねぎ トマト ブリンピース にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ とうもろこし さやいんげん	こめ さとう みずあめ でんぶん さとう あぶら パンこ でんぶん さとう オリーブゆ マカロニ さとう パンこ あぶら こめ カぶら でんぶん かずあめ さとう プリーブゆ こめこルウ あぶら マんぶん オリーブゆ こめこルウ あぶら オリーブゆ こめこルウ あぶら オリーブゆ こかこり カぶら	582 - 17 - 30 - 3.4 - 590 - 17 - 33 - 2.7 - 601 - 19 - 29 - 2.1 - 600 - 12 - 25 - 2.3 - 650	721 16 26 4.3 727 17 32 3.4 781 18 27 2.4 767 12 23 2.7 830 13~2 20~3

☆魚には、骨があります。よくかんで食べましょう。 ◇御殿場市のホームページに、献立表、給食の写真、給食のしシビ集を掲載していきす。 きた、御殿場市教育委員会のインスタグラム(egfmb\_edu)に給食の写真を投稿していきす。 ぜひご覧ください。

## みくりやの行事食

お米の収穫に使った道具に感謝する行事。 稲刈り後⇒**刈り上げ** 稲から穂をこいだ後⇒**こき上げ** もみを挽いた後⇒ひきあげ



もみを挽いて玄米 にした後、臼に魚飯(さんまめし)を 供えて感謝します。

## 11月8日は いい歯の日

## 歯を太切にしていますか?

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます!



・甘い菓子や飲み物の ・歯みがきはめんど だらだら食べ うだからしない

・あまりかまなくても 食べられるやわらか い食べ物が好き