



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

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		
3月	文化(ぶんか)の日				小学校	中学校	
4月	ごはん			こめ	583	726	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	酢鶏	とりにく	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	あぶら でんぶん さとう	16	16	
	わかめスープ	かまぼこ とうふ わかめ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	ねぎあぶら	27	24	
	マンゴープリン			マンゴープリン	2.1	2.3	
5月	黒糖入り角型食パン			パン こくとう	606	760	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	まぐろメンチカツ	まぐろ	たまねぎ しょうが	パンこ あぶら さとう こむぎこ でんぶん	18	18	
	ハムと野菜のソテー	ハム	キャベツ とうもろこし	オリーブゆ	33	31	
	ポトフ	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ	あぶら じゃがいも	2.9	3.7	
6月	ごはん			こめ	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	たまご かつお		さとう あぶら でんぶん	18	18	
	厚揚げと大根のそぼろ煮	とりにく あつあげ	にんじん だいこん はねぎ こんにゃく しょうが	でんぶん あぶら さとう	31	28	
	白菜とえのきのみそ汁	あぶらあげ みそ	はくさい えのきだけ にんじん こまつな		2.5	2.9	
い(1) い(1) 歯(8) の日 こんだて							
7月	ナン			ナン	605	862	
	ドライカレー	ぶたにく こなチーズ	にんにく にんじん たまねぎ りんご あおピーマン	あぶら ルウ	20	19	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かみかみポテト	かたくちいわし だいず	えだまめ	さつまいも あぶら でんぶん さとう	33	28	
	野菜スープ	とりにく	もやし キャベツ にんじん	あぶら	2.6	3.5	
地場産物活用週間(10日~14日)							
10月	うどん			うどん	589	727	
	きのこうどんつゆ	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん しめじ なめこ しいたけ ごぼう ねぶかねぎ	あぶら さといも でんぶん	24	24	
	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	せんちゃ	マヨネーズ パンこ	31	29	
	和風ソテー	かつおぶし	キャベツ もやし あかピーマン とうもろこし	あぶら	3.0	3.3	
11月	ごはん			こめ	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	こま	17	17	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	県産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 あぶら こま でんぶん さとう	25	23	
	リーフレタスのかきたま汁	たまご とうふ	リーフレタス たまねぎ にんじん えのきだけ	でんぶん	1.7	2.0	
12月	県産抹茶入り玄米まんじゅう			まっちゃいりげんまいまんじゅう	600	750	
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	鶏肉と大豆のチリソース	とりにく だいず	しょうが にんにく ねぶかねぎ パセリ	でんぶん あぶら さとう	18	17	
	チャプチェ	ハム	キャベツ にんじん チンゲンサイ	はるさめ こまあぶら	28	25	
13月	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	1.8	2.4	
	ごはん			こめ	586	735	
	ゴテンバパーク丼の具	ぶたにく	にんじん たまねぎ ごぼう しめじ	でんぶん あぶら さとう	18	17	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	野菜の塩ダレ和え		もやし キャベツ にんじん	こま こまあぶら	31	28	
14月	大根のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	だいこん	さといも	2.6	3.0	
	ロールパン			パン	567	747	
	県産みかんジャム			みかんジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	秋野菜のシチュー	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	さつまいも あぶら ルウ	15	14	
15月	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	
	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	
	17月	ごはん			こめ	629	798
		ガバオライスの具	とりにく ひきわりだいず	たまねぎ こまつな あかピーマン きピーマン パセリ にんにく	こまあぶら でんぶん	20	19
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
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	でんぶん さとう こむぎこ あぶら	27	24	
フォースープ		ぶたにく	にんじん もやし キャベツ	あぶら こめこめん	1.9	2.4	

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	
ごてんばこめこの日						
18	ごはん			こめ	659	822
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	揚げ出し豆腐のあんかけ	とうふ だいすこ	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
ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)						
19	山型食パン			パン	641	797
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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
	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		
	ビーンズポタージュ	とりにく ぎゅうにゅう 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					2.3	2.9
だして味わう「和食の日」						
20	ごはん			こめ	567	720
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそ煮	さば みそ		さとう でんぷん	17	17
	野菜のごま和え		もやし キャベツ にんじん	ごま さとう	22	21
	秋のすまし汁	かまぼこ とうふ	にんじん しめじ みつば		2.1	2.4
木	りんごゼリー			りんごゼリー		
21	黒糖入りロールパン			パン こくとう	561	790
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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	こむぎこ パンこ みすあめ でんぷん さとう マーガリン あぶら	17	16
	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
金					2.0	3.2
24日	ふりかえ休日					
みくりやの味(さんまめし)						
25	さんまめし				582	721
	さくらごはん			こめ		
	さんまのしょうが煮	さんま	しょうが	さとう みすあめ でんぷん	17	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	茎わかめのきんぴら	とりにく くきわかめ さつまあげ	にんじん こんにゃく	さとう あぶら	30	26
火	具だくさんみそ汁	とうふ みそ	はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ	さといも	3.4	4.3
26	角型食パン			パン	590	727
	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				
	ミートオムレツ	たまご とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん	あぶら パンこ でんぷん さとう	17	17
	パンネのソテー	ベーコン	にんにく にんじん キャベツ あおピーマン	オリーブゆ マカロニ	33	32
水	白菜と肉団子のスープ	とりにく たまご	たまねぎ はくさい とうもろこし にんじん	さとう パンこ あぶら	2.7	3.4
27	ごはん			こめ	601	781
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	八宝菜	ぶたにく いか うすらたまご	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	あぶら でんぷん	19	18
	ポークシュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぷん みすあめ さとう	29	27
	中華サラダ		もやし にんじん こまつな	ごまドレッシング	2.1	2.4
木						
ごてんばこめこハヤシの日						
28	ごはん			こめ	600	767
	ごてんばこめこハヤシ	ぶたにく	にんじん 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	オリーブゆ こめコルウ あぶら		
	緑茶				12	12
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ とうもろこし さやいんげん	オリーブゆ	25	23
	さつまいもと栗のタルト			さつまいもとくりのタルト	2.3	2.7
金						

※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。

※13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。

※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106回、東小107回

御殿場中105回、富士岡中109回、南中105回

☆角には、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、給食のレシピ集を掲載しています。

また、御殿場市教育委員会のInstagram(@gtmb.edu)に給食の写真を投稿しています。ぜひご覧ください。



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
	食塩相当量(g)	2.0未満	2.5未満

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

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。



歯を大切にしていますか？

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だらだら食べ
・歯みがきはめんどうだからしない
・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