令和 8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	栄養価 中学校
2 月	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ	669	835
	ポークカレー	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 りんご　グリンピース	じゃがいも　あぶら　ルウ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	フレンチサラダ		キャベツ　とうもろこし　あかピーマン			
	かみかみポテト	だいず　かたくちいわし		さつまいも　でんぷん　あぶら さとう	28	25
					2.5	3.2
3 火	**文 化 の 日**					
4 水	角型食パン			パン	588	714
	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　でんぷん　あぶら オリーブゆ	17	16
	ツナとマカロニのソテー	まぐろあぶらづけ	にんにく　にんじん　キャベツ　きピーマン	マカロニ　オリーブゆ		
	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	33	31
					2.9	3.6
5 木	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ	600	771
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	キャベツ入りメンチカツ	ぶたにく　とりにく	キャベツ	パンこ　さとう　あぶら こむぎこ　とうもろこしこ でんぷん	15	14
	れんこんのきんぴら	ぶたにく	にんじん　れんこん　こんにゃく えだまめ	あぶら　さとう　ごま ごまあぶら		
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ　わかめ　あぶらあげ みそ	えのきたけ　たまねぎ	じゃがいも	31	28
					2.3	2.8
6 金	**い(1) い(1) 歯(8) の 日 こ ん だ て**					
	りんごチップ入りロールパン		りんご	パン　さとう	650	852
	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	でんぷん　あぶら　さとう	20	19
	コーンとほうれん草のソテー		とうもろこし　キャベツ　ほうれんそう にんじん	オリーブゆ		
	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	30	27
					3.4	4.6
9 月	**地 場 産 物 活 用 週 間（9日～13日）**					
	中華めん			ちゅうかめん	644	819
	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく　にぶた　なると	キャベツ　にんじん　とうもろこし ねぶかねぎ	あぶら　でんぷん　ねぎあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	春巻き	ぶたにく　だいずこ	キャベツ　にんじん　たまねぎ　しょうが	あぶら　こむぎこ　みずあめ でんぷん　はるさめ　さとう とうもろこしこ	18	17
	もやしの中華炒め	ハム	もやし　にんじん　チンゲンサイ	ごまあぶら　でんぷん	32	31
					3.2	3.9
10 火	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ	590	738
	手作り水かけ菜ふりかけ　ごはんにかけて食べてね！	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		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19	18
	ゴテンバポークのすき焼き風煮	ぶたにく　たまご　やきどうふ	たまねぎ　にんじん　はくさい　こんにゃく ねぶかねぎ	あぶら　でんぷん　さとう		
	ひじき和え	ひじき	こまつな　キャベツ　にんじん　しそのみ キヌア	さとう　みずあめ　あぶら	31	28
					1.9	2.3
11 水	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ	610	760
	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　小中　2こ	とりにく	にんにく　しょうが　わさびのくき	でんぷん　こむぎこ　あぶら さとう	17	16
	野菜の磯和え	のり	こまつな　もやし　にんじん	さとう		
	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　えのきたけ リーフレタス	でんぷん	33	30
					2.1	2.7
12 木	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ	620	786
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	黒はんぺんのお茶フライ	さば　いわし　たら	せんちゃ	でんぷん　さとう　パンこ こむぎこ　とうもろこしこ あぶら	16	16
	大根と厚揚げのそぼろ煮	とりにく　あつあげ	だいこん　にんじん　さやいんげん	あぶら　さとう　でんぷん		
	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	29	26
					2.6	3.1
13 金	ロールパン			パン	616	810
	いちごジャム			いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	秋野菜のシチュー	つくね　しろいんげんまめ 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	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	28	26
	フルーツのゼリー和え		みかん　パインアップル　おうとう	ぶどうゼリー	2.2	3.1
16 月	**み く り や の 味（さ ん ま め し）**					
	さんまめし				597	741
	・さくらごはん　ごはんにまぜて食べてね！			こめ		
	・さんまの生姜煮	さんま	しょうが	みずあめ　さとう　でんぷん	18	17
	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	あぶら　さとう	32	28
	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　えのきたけ　ねぶかねぎ	あぶら	3.4	4.3

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	栄養価 中学校
	ごてんばこめこの日					
17 火	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ	624	766
	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	ノンエッグマヨネーズ　パンこ	18	17
	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		
	ビリ辛みそ汁	とうふ　みそ	にんじん　はくさい　ねぶかねぎ	さといも	26	24
	抹茶玄米まんじゅう			まっちゃげんまいまんじゅう	2.5	3.0
18 水	角型食パン			パン	602	751
	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　でんぷん　あぶら バター	19	19
	ツナと野菜のソテー	まぐろあぶらづけ	にんじん　キャベツ　もやし	オリーブゆ		
	大麦のミネストローネ	とりにく　ベーコン しろいんげんまめ	にんにく　にんじん　たまねぎ　セロリ トマト	じゃがいも　オリーブゆ おおむぎ	35	34
					3.2	3.8
	ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間（19日～23日）					
19 木	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ	643	799
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	肉みそおでん（おでん）　おでんにかけて食べてね！	ぶたにく　ちくわ　がんもどき うずらたまご　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	17	16
	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		にんじん　キャベツ　とうもろこし	あぶら　さとう	27	24
	みかん		みかん		2.2	2.7
20 金	緑茶粉入りねじり型パン		りょくちゃ	パン	587	761
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	レモンかじきカツ	くろかじき　たまご	レモン	パンこ　こむぎこ　あぶら でんぷん	17	16
	ポテトポテトサラダ		きゅうり　にんじん	じゃがいも　さつまいも ノンエッグマヨネーズ ドレッシング		
	きのこのクリームスープ	とりにく　ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム しめじ　パセリ	あぶら　ルウ	38	35
					2.6	3.5
23 月	**勤労感謝（きんろうかんしゃ）の日**					
	だしで味わう「和食の日」					
24 火	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ	619	783
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	揚げさばのねぎみそがけ	さば　みそ	しょうが　ねぶかねぎ	でんぷん　あぶら　さとう	16	15
	五目煮豆	とりにく　だいず　こんぶ	にんじん　ごぼう　こんにゃく　さやいんげん	あぶら　さとう		
	秋のすまし汁	かまぼこ　とうふ	にんじん　しめじ　みつば		35	32
					2.2	2.5
25 水	山型食パン			パン	620	766
	チョコクリーム			チョコクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かにクリームコロッケ	かに	たまねぎ	こむぎこ　あぶら　マーガリン さとう　パンこ　みずあめ でんぷん	15	15
	枝豆とコーンのソテー	ウインナー	あかピーマン　えだまめ　とうもろこし	あぶら	35	33
	白菜と肉団子のスープ	にくだんご	たまねぎ　にんじん　はくさい	あぶら	2.5	3.2
	ごてんばこめこハヤシの日					
26 木	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ	599	698
	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				12	12
	キャベツのソテー	ベーコン	とうもろこし　キャベツ　こまつな	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	25	24
					2.3	2.7
27 金	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ	592	741
	肉丼の具　ごはんにのせて食べてね！	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　ごぼう　しめじ	あぶら　さとう　でんぷん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17
	野菜の塩ダレ和え		もやし　キャベツ　にんじん	ごま　ごまあぶら		
	大根のみそ汁	わかめ　とうふ　あぶらあげ みそ	だいこん	さといも	31	28
					2.6	3.0
30 月	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ	667	886
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボー大根　小　1こ 中　2こ	ぶたにく　ひきわりだいず とうふ　みそ	にんにく　しょうが　たけのこ　たまねぎ にんじん　しいたけ　だいこん　ねぶかねぎ	あぶら　さとう　でんぷん ごまあぶら	16	15
	揚げパオズ	ぶたにく　とりにく　ひじき	キャベツ　たまねぎ　しょうが	でんぷん　パンこ　さとう あぶら　こむぎこ		
	もやしとにらの生姜炒め	ベーコン	もやし　にら　しょうが	ごまあぶら	34	33
					2.7	3.3

基準量		栄養価 小学校	栄養価 中学校
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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

※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。
※17日の「ビリ辛みそ汁」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106回、神山小107回、朝日小106回、東小107回、・
　御殿場中104回、富士岡中107回、南中106回・
※ごはんは、すべて**ごてんばコシヒカリ１００％**です。
☆魚には、骨があります。魚の骨に気をつけて、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インスタグラム(@gtmb_edu)に給食の写真を投稿しています。ぜひご覧ください。

毎月10日は ごてんば食育の日