



令和2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	おもとに体をつくる もとになる食べ物		おもとに体の調子を整える もとになる食べ物		おもとにエネルギーの もとになる食べ物		栄養価	
							小学校	中学校
2	こんだて							
	ソフトめん				ソフトめん			
	ミートソース	ふたにく		にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	オリーブゆ ルウ		667	796
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					13	13
	フレンチサラダ			キャベツ あかピーマン とうもろこし	ドレッシング		32	29
	豆乳プリン				とうにゅうプリン		2.9	3.6
3	文化の日							
4	角型食パン				パン		690	859
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					16	16
	トマトソースメンチカツ	ふたにく		たまねぎ トマト	あぶら パンこ でんぷん さとう こむぎこ		38	36
	ウインナーとうすら卵のカレーソテー	ウインナー うすらたまご		あかピーマン あおピーマン	あぶら		2.9	3.9
	さつまいものポタージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう		たまねぎ パセリ	さつまいも ルウ あぶら			
5	いい歯の日							
	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		678	838
	肉丼の具	ふたにく		にんじん たまねぎ ごぼう しめじ さやいんげん こんにゃく	あぶら さとう		14	13
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					28	26
	コロッケ			かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん あぶら パンこ こむぎこ		2.4	2.8
	野菜のみそ汁	とうふ みそ		にんじん だいこん ねぶかねぎ				
	いもけんぴ小魚	かたくちいわし			さつまいも あぶら さとう みずあめ			
6	たべっぴの日本全国食べ物の旅【石川県】							
	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		697	842
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					17	16
	じふ煮	とりにく		にんじん だいこん たけのこ しいたけ ねぶかねぎ こんにゃく	あぶら さとういも ぶ さとう		28	25
	いかのしょうが焼き	いか		しょうが	さとう		1.6	1.9
	ごま和え			キャベツ こまつな にんじん	ごま さとう			
	かぼちゃのタルト				かぼちゃのタルト			
9	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		630	811
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					17	16
	八宝菜	ふたにく うすらたまご いか		しょうが にんじん たまねぎ もやし はくさい たけのこ きくらげ	あぶら でんぷん		27	25
	ポークシューマイ	ふたにく		たまねぎ しょうが	パンこ さとう みずあめ でんぷん こむぎこ		1.7	2.2
	ミニ青りんごゼリー				ミニあおりんごゼリー			
10	ごてんばコシヒカリごはん				こめ		673	839
	チキンカレー	とりにく だっしふんにゅう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご グリンピース	あぶら じゃがいも ルウ		15	14
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					28	26
	カリカリ大豆	だいず		えだまめ	あぶら でんぷん		2.2	2.8
	野菜のソテー			キャベツ あかピーマン とうもろこし	バター			
11	黒糖入り角型食パン				パン こくとう		630	766
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					21	21
	鶏肉のハーブ焼き	とりにく		バジル オレガノ	みずあめ さとう でんぷん		34	32
	パンネのきのこクリームソース	ベーコン とうにゅう こなチーズ		たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ	オリーブゆ マカロニ ルウ		3.0	3.7
	トマトとたまごのスープ	とりにく たまご		にんじん たまねぎ トマト ほうれんそう	あぶら でんぷん			
12	みくりやの味(さんまめし)							
	さくらごはん				こめ		608	711
	さんまのしょうが煮	さんま		しょうが	さとう でんぷん		16	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					29	29
	野菜の昆布和え	こんぶ		キャベツ にんじん もやし			3.3	4.6
	豚汁	ふたにく とうふ みそ		にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	あぶら じゃがいも			
13	背割りロールパン				パン		677	845
	焼きそば	ふたにく		もやし たまねぎ にんじん キャベツ	ちゅうかめん あぶら		17	17
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					33	30
	中華おこげスープ	とりにく なんと		たけのこ はくさい きくらげ	あぶら でんぷん おこげ		3.1	4.2
	ヨーグルト	ヨーグルト						
16	地場産物活用週間(16日~20日)							
	うどん				うどん		615	734
	和風きのこつけ汁	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぶかねぎ しいたけ なめこ ごぼう	あぶら でんぷん		18	18
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					32	30
	黒はんぺんお茶フライ	くろはんぺん		せんちゃ	パンこ こむぎこ あぶら		2.2	2.8
	にんじんしりしり	まぐろ たまご		にんじん	あぶら			

日曜日	おもとに体をつくる もとになる食べ物			おもとに体の調子を整える もとになる食べ物			おもとにエネルギーの もとになる食べ物			栄養価				
	こんだて			おもとに体をつくる もとになる食べ物			おもとに体の調子を整える もとになる食べ物			おもとにエネルギーの もとになる食べ物			小学校	中学校
17 火	ごてんばコシヒカリごはん			ちりめんじゃこ			みずかけな ゆかり			こめ			667	828
	みずかけなふりかけ			ぎゅうにゅう			たまねぎ にんじん しめじ はくさい			こま				
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにく うすらたまご			こんにやく ねぶかねぎ			あぶら さとう				
	すき焼き風煮			ベーコン			ちやし にら しょうが			こまあぶら でんぷん				
	もやししょうが炒め													
ごてんばこめごはんの日														
18 水	ごてんばコシヒカリごはん			ふたにく			にんにく しょうが にんじん たまねぎ			こめ			523	617
	ごてんばこめこハヤシ			マッシュルーム トマト グリンピース			オリーブゆ ルウ							
	緑茶			ベーコン			しめじ エリンギ キャベツ こまつな			オリーブゆ				
	きのこのソテー									オリーブゆ				
	スイートポテト									スイートポテト				
ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)														
「ごてんばこめこの日」														
19 木	ごてんばコシヒカリごはん			ぎゅうにゅう			わさびのくぎ			こめ			629	784
	ぎゅうにゅう			とりにく			こまつな にんじん キャベツ			さとう でんぷん				
	鶏肉のわさびソースかけ			なまクリーム			とうもろこし			あぶら さとう				
	キャベツとコーンの和え物			ふたにく とうふ みそ			にんじん ごぼう もやし			あぶら こま さといも				
	野菜のごまみそ汁						ねぶかねぎ							
20 金	干しぶどう入りロールパン			ぎゅうにゅう			ほしぶどう			パン さとう			615	852
	ぎゅうにゅう			ホキ						アーモンド あぶら パンこ				
	白身魚のアーモンドフライ			なまクリーム			ぎゅうにゅう			こむぎこ こめこ でんぷん				
	マッシュポテト			とりにく			にんにく にんじん たまねぎ トマト			じゃがいも バター				
	大麦のミネストローネ						キャベツ セロリー さやいんげん			オリーブゆ おおむぎ				
勤労感謝の日														
だしで味わう「和食の日」														
24 火	ごてんばコシヒカリごはん			ぎゅうにゅう						こめ			631	788
	ぎゅうにゅう			とりにく だいず みそ						あぶら こむぎこ でんぷん				
	鶏肉と大豆のみそがらめ			あぶらあげ かつおぶし			キャベツ こまつな にんじん			さとう				
	煮びだし			かまぼこ とうふ			にんじん しめじ みつば							
	秋のすまし汁													
25 水	角型食パン			ぎゅうにゅう						パン			640	814
	ぎゅうにゅう			とうにゅう			たまねぎ にんじん ほうれんそう			こめこ じゃがいも				
	グラタン			ふたにく だいず			たまねぎ にんじん たまねぎ パセリ			あぶら みずあめ				
	チリコンカン			ウインナー			にんにく にんじん たまねぎ			さとう でんぷん				
	野菜スープ						マッシュルーム			あぶら ルウ				
26 木	ごてんばコシヒカリごはん			ぎゅうにゅう						こめ			655	829
	ぎゅうにゅう			とりにく ふたにく			たまねぎ だいこん にんにく			でんぷん ドレッシング				
	おろしそバーグ			こんぶ さつまあげ			しょうが			さとう				
	昆布の炒め煮			とりにく あぶらあげ みそ			にんじん しょうが			あぶら				
	みそ汁とん汁						にんじん はくさい こまつな			すいとん あぶら				
27 金	丸型横割りパン			あじ						パン			628	812
	あじフライ			ぎゅうにゅう						こむぎこ パンこ あぶら				
	ポイルキャベツ			とりにく しろいんげんまめ			キャベツ あかピーマン			さとう でんぷん				
	タルタルソース			しろはなまめ ぎゅうにゅう						タルタルソース				
	ぎゅうにゅう			だっしんにゅう			たまねぎ しめじ マッシュルーム			あぶら さつまいも				
30 月	中華めん			ふたにく いか なると			にんにく しょうが にんじん たまねぎ			ちゅうかめん			697	835
	海鮮五目ラーメン			ぎゅうにゅう			たけのこ はくさい ねぶかねぎ			でんぷん ねぎあぶら あぶら				
	ぎゅうにゅう			ふたにく ひじき			キャベツ たまねぎ にんじん			あぶら はるさめ でんぷん				
	春巻き						ねぎ しょうが			こむぎこ さとう みずあめ				
	マーラーカオ									マーラーカオ				

※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。

※19日の「野菜のごまみそ汁」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。

※ごはんは、すべてごてんばコシヒカリ100%です。

※「県産農畜水産物提供事業」・・・静岡県の実業において、県産農畜水産物を児童生徒に無償で提供していただきました。

☆10月までの給食実施回数：南小90回、富士岡小89回、神山小90回、朝日小90回、東小91回、御殿場中91回、富士岡中91回、南中89回

☆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、給食の写真を掲載しています。ぜひご覧ください。

カミカミメニューです！よくかんで食べましょう。



基準量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	しぼう(%)	食塩相当量(g)
	650	13~20	20~30	2.0未満
	830	13~20	20~30	2.5未満

11月に、ごてんばこしひかりの米粉を使用した「ごてんばこめこハヤシ」の日を、御殿場市内全学校で実施します。南学校給食センターでは、18日に実施します。
また、その日のメニューは、食物アレルギーを持つ児童・生徒も同じ給食を味わってほしいとの思いから、アレルギー食品をなるべく含まないメニューを考えました。
献立表やアレルギー詳細献立表は、市のホームページでもご覧いただけます。