



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	ソフトめん				ソフトめん		667	796
	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			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					13	13
	フレッシュサラダ 豆乳プリン		キャベツ あかピーマン とうもろこし		ドレッシング とうにゅうプリン		32	29
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						
	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		16	16
	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			
水	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		38	36
							2.9	3.9
いい歯の日								
5	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			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					14	13
	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		28	26
木	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		2.4	2.8
たべっぴの日本全国食べ物の旅【石川県】								
6	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						
	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		17	16
	いかのしょうが焼き ごま和え	いか		しょうが キャベツ こまつな にんじん	さとう ごま さとう		28	25
金	かぼちゃのタルト				かぼちゃのタルト		1.6	1.9
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						
	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		17	16
	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		27	25
月	ミニ青りんごゼリー				ミニあおりんごゼリー		1.7	2.2
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			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					15	14
	カリカリ大豆 野菜のソテー	だいず		えだまめ キャベツ あかピーマン とうもろこし	あぶら でんぷん バター		28	26
火						2.2	2.8	
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						
	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		21	21
	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			
水	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		34	32
						3.0	3.7	
みくりやの味(さんまめし)								
12	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			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					16	16
	野菜の昆布和え	こんぶ		キャベツ にんじん もやし				
木	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		29	29
						3.3	4.6	
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			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					17	17
	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		33	30
金	ヨーグルト	ヨーグルト					3.1	4.2
地場産物活用週間(16日~20日)								
16	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			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					18	18
	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			
月	にんじんしりしり	まぐろ たまご		にんじん	あぶら		32	30
						2.2	2.8	

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				
	ごんでて			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			ごてんばコシヒカリごはん			ごてんばコシヒカリごはん			ごてんばコシヒカリごはん			667	828
	みずかけなふりかけ			ちりめんじゃこ			みずかけな ゆかり			こめ				
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			こま				
	すき焼き風煮			ぎゅうにく うすらたまご やきとうふ			たまねぎ にんじん しめじ はくさい こんにゃく ねぶかねぎ			あぶら さとう			14	14
	もやししょうが炒め			ベーコン			もやし にら しょうが			こまあぶら でんぷん			38	35
🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴														
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			ごてんばこめごはん			ごてんばこめごはん			ごてんばこめごはん			523	617
	ごてんばこめごはん			ふたにく			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 ルウ			12	12
	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			20	20
	きのこのソテー			ベーコン			しめじ エリンギ キャベツ こまつな			オリーブゆ			20	20
スイートポテト									スイートポテト			2.2	2.6	
🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴														
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			ごてんばコシヒカリごはん			ごてんばコシヒカリごはん			ごてんばコシヒカリごはん			629	784
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			こめ				
	鶏肉のわさびソースがけ			とりにく			わさびのくぎ			さとう でんぷん				
	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			16	16
	野菜のごまみそ汁			ふたにく とうふ みそ			にんじん ごぼう もやし ねぶかねぎ			あぶら こま さといも			31	28
20 金	干しぶどう入りロールパン			干しぶどう			干しぶどう			パン さとう			615	852
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			こめ				
	白身魚のアーモンドフライ			ホキ						アーモンド あぶら パンこ こむぎこ こめこ でんぷん			16	16
	マッシュポテト			なまクリーム ぎゅうにゅう			パセリ			じゃがいも バター				
大麦のミネストローネ			とりにく			にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ セロリー さやいんげん			オリーブゆ おおむぎ			37	34	
🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴														
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			ごてんばコシヒカリごはん			ごてんばコシヒカリごはん			ごてんばコシヒカリごはん			631	788
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			こめ				
	鶏肉と大豆のみそがらめ			とりにく だいず みそ						あぶら こむぎこ でんぷん さとう			15	15
	煮びだし			あぶらあげ かつおぶし			キャベツ こまつな にんじん						32	29
秋のすまし汁			かまぼこ とうふ			にんじん しめじ みつば						2.2	2.5	
25 水	角型食パン			パン			パン			パン			640	814
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			こめ				
	グラタン			とうにゅう			たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし			こめこ じゃがいも あぶら みずあめ さとう でんぷん			15	14
	チリコンカン			ふたにく だいず			にんにく にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム			あぶら ルウ				
	野菜スープ			ウインナー			にんじん キャベツ セロリー とうもろこし パセリ			あぶら じゃがいも			39	39
												3.0	4.0	
26 木	ごてんばコシヒカリごはん			ごてんばコシヒカリごはん			ごてんばコシヒカリごはん			ごてんばコシヒカリごはん			655	829
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			こめ				
	おろしそバーグ			とりにく ふたにく			たまねぎ だいこん にんにく しょうが			でんぷん ドレッシング さとう			16	15
	昆布の炒め煮			こんぶ さつまあげ			にんじん しょうが			さとう あぶら				
みそ汁とん汁			とりにく あぶらあげ みそ			にんじん はくさい こまつな ごぼう			すいとん あぶら			27	25	
												2.7	3.1	
27 金	丸型横割りパン			パン			パン			パン			628	812
	あじフライ			あじ						こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぷん				
	ポイルキャベツ						キャベツ あかピーマン			タルタルソース			18	17
	タルタルソース													
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			こめ				
秋味シチュー			とりにく しろういんげんまめ しろはなまめ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム			たまねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース にんじん			あぶら さつまいも ルウ			2.2	3.3	
30 月	中華めん			ちゅうかめん			ちゅうかめん			ちゅうかめん			697	835
	海鮮五目ラーメン			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 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			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			こめ				
	春巻き			ふたにく ひじき			キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが			あぶら はるさめ でんぷん こむぎこ さとう みずあめ			15	15
	マーラーカオ									マーラーカオ			29	27
												3.0	3.5	

※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」・・・静岡県の事業において、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。