



# 令和4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 もともになる食べ物		おもに体の調子を整える もともになる食べ物		おもにエネルギーの もともになる食べ物		栄養価		
		小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	
1	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	622	779	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	肉みそおでん(おでん)	ちくわ がんも うすらたまご こんぶ	だいこん にんじん こんにゃく	あぶら さといも さとう	16	15				
	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	27	24				
火	もやし塩だれ和え		もやし こまつな	こま こまあぶら	2.8	3.3				
2	角型食パン					パン		607	731	
	キャラメルクリーム					キャラメルクリーム				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	16	16	
	ポロニアカツ	とりにく				こめこ じゃがいも でんぷん さとう あぶら				
水	ツナとマカロニのソテー	まぐろ こなチーズ	にんにく にんじん キャベツ きピーマン	オリーブゆ マカロニ	31	30				
	鶏肉と白菜のスープ	とりにく	たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし さやいんげん	あぶら	2.4	2.9				
3	<b>文化の日</b>									
4	黒糖入りうすまき型パン					パン こくとう		621	827	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ たまねぎ		パンこ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら でんぷん		14	14	
	ハムと小松菜のソテー	ハム	こまつな キャベツ あかピーマン	オリーブゆ						
金	クリームシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう だっしんにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ グリーンピース	あぶら じゃがいも ルウ	34	30				
					2.2	3.1				
7	中華麺					ちゅうかめん		621	762	
	ちゃんぽんスープ	ぶたにく いか えび かまぼこ	にんにく しょうが にんじん きくらげ しいたけ キャベツ たまねぎ	あぶら こまあぶら でんぷん						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	19	18	
	肉まん	ぶたにく	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	こむぎこ さとう パンこ でんぷん こまあぶら	24	23				
月	もやし中華炒め	ハム	もやし にんじん チンゲンサイ	こまあぶら でんぷん	3.2	3.8				
<b>いい歯の日</b>										
8	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	624	783	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかの天ぷら	いか				あぶら こむぎこ でんぷん		15	15	
	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 つきこんにゃく	あぶら さとう						
火	根っこ野菜のごまみそ汁	とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	さといも こま	30	27				
					2.0	2.4				
9	角型食パン					パン		663	805	
	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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	17	16	
	ホキのバジルフライ	ホキ	バジル	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら						
水	パンネのポロネーゼ	ぶたにく こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ	マカロニ オリーブゆ さとう	31	29				
	コンソメスープ	ウインナー	キャベツ にんじん とうもろこし さやいんげん	あぶら じゃがいも	3.1	3.7				
10	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	609	756	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	豚肉と厚揚げのピリ辛炒め	ぶたにく あつあげ みそ	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし はくさいキムチ あおピーマン	あぶら さとう でんぷん	16	15				
	中華コーンスープ	たまご	とうもろこし たまねぎ ねぶかねぎ	でんぷん こまあぶら						
木	小魚入り芋けんぴ	かたくちいわし		さつまいも さとう みずあめ あぶら	26	23				
					2.4	2.9				
11	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	595	746	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのごまみそかけ	さば みそ				こま さとう でんぷん				
	ほうれん草の和風ソテー	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ とうもろこし あかピーマン	バター	17	16				
金	鶏団子のみぞれ汁	あぶらあげ にくだんご	だいこん にんじん ごぼう しめじ こまつな		28	26				
					2.3	2.6				
<b>地場産物活用週間(14日~18日)</b>										
14	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	625	778	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	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	とりにく だいた	わさびのくき	でんぷん こむぎこ あぶら さとう	15	15				
	ひじきの炒め煮	ひじき ちくわ	にんじん さやいんげん	あぶら さとう						
月	野菜のみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	もやし だいこん にんじん ねぶかねぎ		30	28				
					2.1	2.5				
<b>ごはんこめこハヤシの日</b>										
15	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	541	629	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ごはんこめこハヤシ	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 ルウ						
	緑茶									
火	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	11	12				
	米粉のみかんクレープ			こめこのみかんクレープ	22	21				
					2.3	2.6				
16	黒糖入り角型食パン					パン こくとう		605	741	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	みしまコロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう あぶら こむぎこ でんぷん	16	16				
	もやしのガーリックソテー	ハム	もやし あおピーマン にんにく	でんぷん あぶら						
水	野菜と大麦のスープ	とりにく	たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん	あぶら おおむぎ	31	29				
	丹那ヨーグルト	だんなヨーグルト			2.1	2.9				

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	
<b>ごてんばごめこの日</b>							
17	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	664	816	
	手作り水掛菜ふりかけ	ちりめんじゃこ	みずかけなぶりかけ	ゆかり			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こま			
	親子煮	とりにく たまご こやどうふ なると	たまねぎ にんじん だけのこ グリーンピース	あぶら でんぶん さとう	17	16	
	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	30	27	
木	ごてんばごめこのムース			ごてんばごめこのムース	1.9	2.3	
18	背割りロールパン			パン	635	846	
	県産かます米粉お茶フライ / 中濃ソース	かます	りよくちや	こめこ あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16	
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	オリーブ油 じゃがいも			
	肉団子と白菜のクリーム煮	にくだんご ぎゅうにゅう なまクリーム たっしふんにゅう	はくさい たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	あぶら ルウ	38	36	
金				2.6	3.6		
<b>ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)</b>							
21	平うどん			ひらうどん	624	804	
	かぼちゃほうとう汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ だいこん にんじん はくさい ねぶかねぎ ごぼう ししいだけ	あぶら さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18	
	鮭メンチ	さけ	たまねぎ キャベツ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら マヨネーズ さとう			
	こんぶの炒め煮	とりにく こんぶ さつまあげ	にんじん しょうが	あぶら さとう	33	32	
月				2.7	3.2		
<b>だしで味わう「和食の日」</b>							
22	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	619	743	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	鶏そぼろ入りだし巻き玉子	たまご とりにく		みずあめ さとう でんぶん あぶら	16	15	
	ツナとひじきの炒め煮	ひじき まぐろ ちくわ だいす	にんじん さやいんげん	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		23	20	
火	お茶クリーム大福			おちゃクリームだいふく	2.4	2.6	
23	<b>勤労感謝の日</b>						
24	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	617	764	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ ねぶかねぎ	あぶら さとう でんぶん ねぎあぶら	16	15	
	春雨と野菜の中華炒め	ハム	にんじん もやし キャベツ あおピーマン	ごまあぶら はるさめ	28	24	
	木	白ごまプリン			しろごまプリン	2.4	2.5
25	干しぶどう入りロールパン		ほしぶどう	パン さとう	678	921	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ バーベキューソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが りんご レモン	さとう でんぶん	17	17	
	きのこ野菜のソテー	ベーコン	しめじ キャベツ こまつな	オリーブ油			
	金	ビーンズポタージュ	とりにく しろはなまめ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう たっしふんにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ パセリ	あぶら じゃがいも ルウ	35	32
<b>みくりやの味(さんまめし)</b>							
28	さくらごはん	さんま		こめ	634	745	
	さんまのしょうが煮		さんま	しょうが			さとう でんぶん
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16	
	煮ひたし	あぶらあげ かつおぶし	はくさい こまつな にんじん				
	月	豚汁	ぶたにく 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 さとう	31	31
					3.4	4.7	
29	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	729	895	
	チキンカレー	とりにく たっしふんにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが りんご	じゃがいも あぶら ルウ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	14	
	カリカリ大豆	だいす	えだまめ	でんぶん あぶら			
	火	栗のムース			くりのムース	31	28
					2.0	2.5	
30	角型食パン			パン	665	801	
	りんごジャム			りんごジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20	19	
	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 でんぶん			
	水	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	オリーブ油 マカロニ ルウ	33	32
	ミネストローネ	ウインナー	にんにく にんじん キャベツ セロリー トマト さやいんげん	オリーブ油 じゃがいも	30	36	

※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。

※14日の「野菜のみそ汁」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106回、富士岡小106回、神山小106回、朝日小106回、東小106回

御殿場中106回、富士岡中105回、南中105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。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。



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

11月に、ごてんばこしひかりの米粉を使用した「ごてんばごめこハヤシ」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、15日に実施します。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。