



令和6年度 11月分 学校給食予定献立表

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
金	ナン			ナン		
	ビーンズドライカレー	ぶたにく・ひよこめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん ピーマン・あかパプリカ・りんご	あぶら・ルウ	626	835
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	青のりポテト	あおのり		じゃがいも・あぶら	38	34
	肉団子と野菜のスープ	つくね	だいこん・にんじん・キャベツ・さやいんげん	あぶら	3.1	3.8
火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			588	720
	チーズタッカルビ	とりにく・チーズ・みそ	たまねぎ・キャベツ・しょうが・にんにく にんじん	あぶら・さとう	19	18
	韓国風スープ	とうふ・なると・のり	もやし・ねぶかねぎ	ごまあぶら・ごま	27	24
	塩パニラクリームワッフル			しおパニラクリームワッフル	2.4	3.1
水	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			573	726
	揚げ出し豆腐のあんかけ	とうふ	えのきたけ・なめこ・しょうが	さとう・でんぶん・あぶら	16	15
	秋野菜とひじきの五目煮	ひじき・ぶたにく・あぶらあげ	にんじん・ごぼう・こんにゃく・さやいんげん	さつまいも・あぶら・さとう	27	25
	いわしのつみれ汁	つみれ・みそ	だいこん・にんじん・ねぶかねぎ	さといも	2.7	3.1
木	背割りロールパン			パン		
	ミートサンドの具	ぶたにく・だいす・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく	あぶら	558	741
	ぎゅうにゅう パンにはさんでたべてね!	ぎゅうにゅう			19	18
	ハッシュドポテト			じゃがいも・パンこ・でんぶん あぶら	41	37
	ぽかぽか野菜スープ	とりにく	だいこん・にんじん・キャベツ・しょうが さやいんげん	あぶら	2.7	3.5
「いい歯の日」にちなんで献立						
金	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			693	857
	いかの竜田揚げ おなかたかくあん	いか	しょうが	でんぶん・さとう・あぶら	20	19
	おなかたかくあん	かつおぶし	だいこん	ごまあぶら・さとう	33	30
	すき焼き風煮	ぶたにく・とうふ・たまご	たまねぎ・はくさい・にんじん・ねぶかねぎ こんにゃく	あぶら・さとう	3.7	4.2
月	カミカミ小魚アーモンド	かたくりいわし		アーモンド・さとう・ごま		
地場産物（じばさんぶつ）活用（かつよう）週間 【11日～15日】						
11月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			614	770
	厚焼き玉子	たまご		あぶら・さとう・でんぶん	23	22
	県産かつおの甘辛煮	かつお	しょうが	さとう	27	25
	みそちゃんこ汁	つくね・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・キャベツ・ねぶかねぎ		2.5	3.3
火	食パン／県産いちごジャム			パン／いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			671	806
	ローズマリーとガーリックのチキン	とりにく	にんにく・ローズマリー	オリーブゆ	18	18
	キノコのチャノベーゼパスタ	ベーコン	にんにく・エリンギ・まいだけ・たまねぎ せんぢゃ	スパゲッティ・オリーブゆ	37	36
	チンゲン菜のクリーム煮	ウインナー・ぎゅうにゅう なまクリーム・だっしふんにゅう	だいこん・たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・マッシュルーム	ルウ	2.4	2.8
水	御殿場ハムバーガー					
	・バーガーパン			パン	578	773
	・スライスチーズ	スライスチーズ			17	17
	・焼き御殿場ハム	ハム			40	37
	ぎゅうにゅう パンにはさんで御殿場ハムバーガーにしておいてたべてね!	ぎゅうにゅう			3.6	4.8
木	スイートポテトサラダ		にんじん・えだまめ	さつまいも・ドレッシング ノンエッグマヨネーズ		
	ミネストローネ	ベーコン・しろいんげんまめ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・にんにく トマト・パセリ	あぶら・じゃがいも		
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			642	792
	ゴテンバポークの酢豚	ぶたにく	にんじん・たけのこ・たまねぎ・しいたけ ピーマン・にんにく・しょうが	でんぶん・じゃがいも・あぶら さとう	12	12
金	荻わかめ中華スープ	くきわかめ・かまぼこ・とうふ	えのきたけ・ねぶかねぎ・にんじん		35	33
	県産みかん		みかん		2.3	2.8
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			607	758
	とり肉の南蛮漬け	とりにく	しょうが・にんにく・たまねぎ	でんぶん・あぶら・さとう	17	16
18月	野菜の塩だれあえ		もやし・にんじん・きゅうり	ごま・ごまあぶら	33	30
	リーフレタスのかきたま汁	たまご・とうふ	リーフレタス・にんじん・えのきたけ	でんぶん	1.8	2.2
	うどん			うどん		
	辛みそつけ汁	ぶたにく・あぶらあげ・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん たけのこ・ねぶかねぎ・しいたけ	あぶら・さとう・でんぶん	618	734
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
月	野菜の梅ドレッシングあえ		キャベツ・きゅうり・にんじん	あぶら・さとう	27	25
	おにまん			さつまいも・ごまぎこ・さとう あぶら	2.6	2.9

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 中学校	
🍷🍷🍷						

※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、西学校給食センターにお問い合わせください。

※11日の「みそちゃんこ汁」は、たくみの郷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。

※魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

※11月までの実施回数 原里小・・・106回、玉穂小・・・105回
御殿場小・・・106回、印野小・・・105回
原里中・・・106回、西中・・・106回



基 準 量	エネルギー(kcal)	
	たんぱく質(%)	13~20
	しぼう(%)	13~20
	食塩(g)	20~30
		2.0 2.5

11月に、ごてんばコシヒカリの米粉を使用した「ごてんばこめこハヤシ」の日を、御殿場市内全校で実施します。西学校給食センターでは28日に提供します。

また、その日のメニューは、食物アレルギーをもつ児童・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。

11月8日は「いい歯の日」です！
今月の給食には、よくかんで食べてもらうように「かみかみメニュー」をとりいれています。

★かみかみマークがついた
本字のメニューが、
「かみかみメニュー」です。

よくかんで
たべよう！