

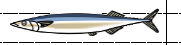
令和８年度　11月分　学校給食予定献立表





御殿場市立西学校給食センター　0550－89－2944

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	富士つけナポリタン					
	・ソフトめん			ソフトめん	624	744
	・富士つけナポリタンスープ	とりにく・ベーコン・チーズ	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ トマト・セロリ・にんにく	じゃがいも・あぶら・さとう	16	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29	25
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー	キャベツ・たまねぎ・あかピーマン	あぶら	2.9	3.4
月	サーターアンダギー	たまご		こむぎこ・でんぷん・マーガリン さとう・あぶら		
3 火	❀ 文化の日 ❀					
4	ビビンバ					
	・ごてんばコシヒカリごはん			こめ	583	725
	・肉とたまごの炒め煮	ぶたにく・たまご・みそ	にんにく	さとう・あぶら・でんぷん	18	17
	・野菜のナムル（ごはんとまぜてたべてね！）		もやし・ほうれんそう・にんじん	ごま・ごまあぶら	28	25
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.8	2.5
水	水ぎょうざのスープ	だいずこ・ぶたにく・とりにく	はくさい・にんじん・ねぶかねぎ・キャベツ しいたけ・しょうが	こむぎこ・さとう・でんぷん・あぶら		
5	食パン/りんごジャム			パン/りんごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			638	788
	マグロメンチカツ	まぐろ	たまねぎ・しょうが	パンこ・あぶら・さとう・こむぎこ でんぷん	14	14
	ごぼうのゴマドレサラダ		ごぼう・にんじん・きゅうり	さとう・ドレッシング・ごま	34	31
木	コーンスープ	ぎゅうにゅう・なまクリーム だっしふんにゅう	たまねぎ・とうもろこし・にんじん・パセリ	じゃがいも・ルウ	2.3	2.8
6	はみがき	「いい歯の日」にちなんだこんだて				
	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			580	725
	いかの竜田あげ	いか	しょうが	でんぷん・あぶら	18	17
	五目煮豆	とりにく・だいず・こんぶ	にんじん・こんにゃく・さやいんげん ごぼう	さとう・あぶら	29	27
	キャベツとジャガイモのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	キャベツ	じゃがいも	2.0	2.4
金	**カミカミ小魚アーモンド**	アーモンド・いわし		さとう・ごま		
	地場産物（じばさんぶつ）活用（かつよう）週間【9日～13日】					
9	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			595	757
	ハンバーグのわさびの茎ソース	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・わさびのくき・にんにく しょうが	さとう・でんぷん	16	16
	茎わかめの炒め煮	ぶたにく・くきわかめ・ちくわ	ごぼう・たけのこ・にんじん	さとう・あぶら	27	25
月	さつま汁	とりにく・みそ	だいこん・にんじん・こんにゃく ねぶかねぎ・しいたけ	さつまいも	3.0	3.5
10	食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			584	732
	みしまコロッケ/中濃ソース	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも・さとう・こむぎこ でんぷん・パンこ・あぶら	16	16
	もやしのガーリックソテー	ハム	もやし・にんじん・あおピーマン・にんにく	オリーブゆ	34	33
火	チンゲンサイのクリーム煮	とりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ マッシュルーム	さつまいも・ルウ	2.7	3.1
11	黒糖入りロールパン			パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			582	779
	タンドリーチキン	とりにく・ヨーグルト	にんにく・しょうが・トマト		20	18
	茶ノベーゼパスタ	ベーコン	たまねぎ・エリンギ・まいたけ・にんにく せんちゃ	スパゲッティ・オリーブゆ	36	32
水	ミネストローネ	しろいんげんまめ・ウインナー	たまねぎ・キャベツ・トマト・にんじん セロリ・にんにく・パセリ	オリーブゆ	2.5	3.3
12	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	水かけ菜ふりかけ（ごはんにかけてたべてね！）	しらすぼし	みずかけな・あかしそ	さとう・ごま	595	742
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	かつおとジャガイモのゴマみそあえ	かつお・みそ		じゃがいも・あぶら・さとう ねりごま・でんぷん	28	25
	リーフレタスのかきたま汁	たまご・とうふ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ リーフレタス	でんぷん	1.7	1.9
木	みかん		みかん			
13	ごてんばポーク丼					
	・ごてんばコシヒカリごはん			こめ	581	728
	・ごてんばポーク丼の具	ぶたにく	たまねぎ・こんにゃく・ねぶかねぎ・しめじ	あぶら・さとう・でんぷん	18	17
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31	28
	野菜の塩ダレあえ（ごはんにのせてたべてね！）		もやし・キャベツ・にんじん	ごま・ごまあぶら	2.4	2.8
金	わかめと大根のみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん	さといも		
16	サンマーめん					
	・中華めん			ちゅうかめん	595	762
	・サンマーめんスープ	ぶたにく・なると	はくさい・もやし・にんじん・ねぶかねぎ にんにく・しょうが	でんぷん・ごまあぶら・ねぎあぶら	17	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30	29
	あげぎょうざ（小 2こ 中 3こ）	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	でんぷん・さとう・こむぎこ あぶら	3.3	3.9
月	**切干大根の中華サラダ**		きりぼしだいこん・にんじん・きゅうり	ごま・ドレッシング		

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
	ごてんばこめこハヤシの日					
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
17	ごてんばこめこハヤシ	ぶたにく	トマト・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・にんにく・しょうが グリンピース	こめこルウ・オリーブゆ・あぶら	602	768
	緑茶				12	12
	キャベツソテー	ベーコン	キャベツ・とうもろこし・こまつな	オリーブゆ	25	23
火	さつまいもと栗のタルト			さつまいもとくりのタルト	2.3	2.7
	みくりやの味（さんまめし）					
	さんまめし					
18	・さくらごはん（さくらごはんにさんまをまぜて「さんまめし」にしてたべてね。）			こめ	583	725
	・さんまのおかか煮	さんま・かつおぶし		みずあめ・さとう・でんぷん	17	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			32	29
	野菜の昆布あえ	こんぶ	キャベツ・にんじん・こまつな	さとう	3.3	4.1
水	いものこ汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん	さといも		
	＊＊＊　ふじのくに地産地消（ちさんちしょう）週間（19日～23日）　＊＊＊					
	背割りロールパン			パン		
19	ウインナーのピザソースかけ	ウインナー	たまねぎ・マッシュルーム・バジル・トマト	さとう・あぶら	613	776
	ぎゅうにゅう（パンにはさんでたべてね！）	ぎゅうにゅう			17	16
	ポテトポテトサラダ		きゅうり	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	41	41
木	白菜と鶏団子のスープ	とりつくね	はくさい・にんじん・えのきたけ・パセリ		3.0	3.8
	＊＊＊　ごてんばこめこの日　＊＊＊					
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
20	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			584	721
	静岡おでん/だし粉（静岡おでんにだし粉をかけてたべてね！）	とりにく・ちくわ・くろはんぺん がんも・こんぶ /にぼしこ・さばこ・あおのり	だいこん・にんじん・こんにゃく	さといも・さとう・あぶら	16	16
	ごまあえ		もやし・にんじん・こまつな	さとう・ごま	24	21
金	お茶プリン			おちゃプリン	1.6	1.9
23 月	**きんろうかんしゃの日**					
	食パン/黒豆きなこクリーム			パン/くろまめきなこクリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			662	787
24	秋野菜シチュー	とりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム・だっしふんにゅう	たまねぎ・はくさい・にんじん・しめじ グリンピース	さつまいも・ルウ・あぶら	15	15
	ツナと野菜のソテー	まぐろあぶらづけ	キャベツ・こまつな・とうもろこし にんにく	オリーブゆ	33	31
火	フルーツのゼリーあえ		パインアップル・おうとう	りんごゼリー・みかんゼリー・さとう	2.1	2.6
	だしで味わう和食の日					
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
25	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			580	727
	あげサバのねぎみそがけ	さば・みそ	はねぎ・しょうが	でんぷん・あぶら・さとう	16	15
	煮びたし	あぶらあげ・かつおぶし	はくさい・こまつな		34	32
水	秋のすまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・しめじ・みつば		1.9	2.1
	ごてんばコシヒカリごはん/のりふりかけ	/のりふりかけ		こめ		
26	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			580	727
	厚焼きたまご	たまご		さとう・あぶら・でんぷん	15	15
	大根と厚あげのそぼろ煮	あつあげ・とりにく	だいこん・にんじん・こんにゃく・しょうが	さとう・でんぷん・あぶら	26	24
木	白菜とえのきのみそ汁	みそ・わかめ	はくさい・えのきたけ	さといも	2.7	3.2
	あげパン			パン・さとう・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			557	823
27	ポークビーンズ	だいず・ぶたにく	たまねぎ・トマト・にんじん・グリンピース にんにく	じゃがいも・ルウ・さとう・あぶら	17	16
	コロコロソテー	ハム	とうもろこし・にんじん・さやいんげん	バター・オリーブゆ	35	31
金	ヨーグルト	ヨーグルト			2.0	3.2
	カレーうどん					
	・うどん			うどん	593	730
30	・カレーつけ汁	ぶたにく・かまぼこ・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ・しめじ	ルウ・でんぷん・あぶら	15	15
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			37	34
	こまつなとコーンのあえもの		キャベツ・とうもろこし・こまつな	あぶら・さとう	2.8	3.3
月	**秋野菜ののり塩チップス**	あおさ	ごぼう	さといも・あぶら		

基準量		小学校	中学校
	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(g)	2.0	2.5

※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。

※13日の「わかめと大根のみそ汁」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。

※魚には骨があります。よくかんで食べましょう。

※ごはんは、すべてごてんばコシヒカリ100%です

※10月までの実施回数　原里小‥107回、玉穂小‥106回　御殿場小‥105回
印野小‥103回、原里中‥104回、西中‥103回



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17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**」を取り入れています。
かみかみマークがついた**太字のメニュー**が、「**かみかみメニュー**」です。

