



令和2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
2	麦ごはん			むぎ・こめ		
	秋のめりカレー	ぶたにく・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・しめじ・にんにく・しょうが りんご	さつまいも・あぶら・ルウ	701	872
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	12
	カリカリ大豆	だいず		でんぷん・あぶら	26	24
	きゅうりとコーンのサラダ		きゅうり・にんじん・とうもろこし	ドレッシング	1.9	2.4
<p style="text-align: center;">たべっぴーの日本全国たべもの旅 今月は石川県の「治部煮」</p>						
4	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			700	838
	治部煮	とりにく	にんじん・だいこん・たけのこ・しいたけ・こんにゃく ねぶかねぎ	あぶら・さといも・ふ・さとう	17	16
	いかのしょうが焼き	いか	しょうが	さとう	27	24
	野菜のごまあえ		キャベツ・こまつな・にんじん	ごま・さとう	1.6	1.8
かぼちゃプリンタルト			かぼちゃプリンタルト			
5	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
	酢豚	ぶたにく	しょうが・にんじん・たけのこ・たまねぎ・しいたけ あおピーマン・にんにく	でんぷん・こむぎこ・じゃがいも あぶら・さとう	15	14
	にらたまスープ	たまご・とうふ・かまぼこ	にら・たまねぎ・えのきだけ	でんぷん	27	24
	オレンジゼリー			オレンジゼリー	1.9	2.0
6	二つ折りパン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			624	866
	ツナコロッケ	まぐろあぶらづけ	たまねぎ	じゃがいも・さとう・あぶら・パンこ こめこ・こむぎこ	15	15
	えだまめとコーンのソテー	ぎゅうにゅう・なまクリーム	にんじん・えだまめ・とうもろこし	あぶら	36	33
	パンキンポタージュ	だっしふんにゅう	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ	じゃがいも・あぶら・ルウ	2.1	3.4
アーモンドフィッシュ	かたくりわし		アーモンド・さとう・ごま			
9	ソフトめん			ソフトめん		
	ミートボールソース	ぶたにく・とりにく・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・にんにく しょうが・パセリ・トマト	パンこ・でんぷん・さとう・こむぎこ オリブ油・バター	704	839
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	いかなゲット	いか・たちうお・だいずこ		あぶら・さとう・こむぎこ・でんぷん	35	33
	フレンチサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	2.1	2.7
10	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			629	781
	タラと大豆のレモンしょうゆあえ	たら・だいず		でんぷん・あぶら・さとう	17	17
	野菜のたくあんあえ	こんぶ	だいこん・きゅうり・キャベツ	ごま・さとう	27	24
	豆腐とえのきのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・にんじん・えのきだけ・ねぶかねぎ		2.8	3.2
11	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			652	822
	マーボー豆腐	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 ねぶかねぎ・しいたけ・たけのこ	あぶら・さとう・でんぷん・ねぎあぶら	17	16
	ぎょうざ	ぶたにく・とりにく・だいずこ	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	29	26
	茎わかめの中華サラダ	くきわかめ	にんじん・もやし・きゅうり	さとう・ごまあぶら・あぶら	2.7	3.1
12	背割りロールパン			パン		
	焼きそばパンの具	ぶたにく・あおさ・いわしこ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・あおピーマン	ちゅうかめん・あぶら	639	831
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	きのこのクリームシチュー	ぎゅうにゅう・なまクリーム こなチーズ・とりにく だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム エリンギ・しめじ	あぶら・じゃがいも・ルウ	35	32
	メロン		メロン		2.3	3.3
<p style="text-align: center;">みくりやの味 (さんまめし)</p>						
13	さんまめし (さくらごはん)			こめ		
	さんまめし (さんまのしょうが煮)	さんま・こんぶ	しょうが	さとう・でんぷん	645	818
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	14
	野菜の磯香あえ	のり	もやし・こまつな・にんじん	さとう	28	25
	さつまいものみそ汁	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ	さつまいも	3.2	4.2
<p style="text-align: center;">地場産物 (じばさんぶつ) 活用 (かつよう) 週間 [16日~20日]</p>						
16	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			638	783
	静岡おでん	ぶたにく・ちくわ・くろはんぺん がんもどき・うすらたまご・こんぶ	にんじん・だいこん・こんにゃく	あぶら・さといも・さとう	16	16
	だし粉	にぼしこ・さばこ・あおのり			27	25
	もやしの塩ダシあえ		もやし・にんじん・きゅうり	ごま・ごまあぶら	1.7	2.5
みかん		みかん				
17	角食パン			パン		
	いちごジャム			いちごジャム	608	755
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	みしまコロッケ	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	34	32

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
火	ごはんハムと野菜のソテー	ハム	とうもろこし・えだまめ	あぶら	2.6	3.3
	押麦のスープ	とりにく・ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ねぶかねぎ さやいんげん	オリーブゆ・おおむぎ		
18	丸型パン			パン	591	772
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	肉団子と野菜のトマト煮	とりにく	たまねぎ・セロリ・にんじん・にんにく・トマト パセリ	パンこ・でんぶん・さとう・マカロニ オリーブゆ	39	36
	フライド磯ポテト	あおのり		じゃがいも・あぶら	2.4	3.3
水	アーモンドサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし			

*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***

ごてんばごめこの日

19	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	659	820
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	とり肉の唐揚げわさびダシかけ	とりにく	わさびのくき	こむぎこ・でんぶん・あぶら・さとう	33	30
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき・だいず・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	ごまあぶら・さとう	2.5	3.0
木	白菜のみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	はくさい・にんじん・ねぶかねぎ			

ごてんばごめこハヤシの日

20	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	529	695
	ごてんばごめこハヤシ	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・グリーンピース	オリーブゆ・こめこルウ	12	11
	緑茶				18	16
	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	2.1	2.5
金	スイートポテト			スイートポテト		

だしで味わう「和食の日」

24	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	642	783
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	さわらの照り焼き	さわら		さとう・でんぶん	24	22
	野菜の煮びたし	あぶらあげ・かつおぶし	はくさい・こまつな	ふ	1.9	2.3
火	合わせ出汁のすまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・しめじ・みつば			
水	抹茶クリーム大福			まっちゃんクリームだいふく		

25	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	675	890
	ガバオライスの具	とりにく	しょうが・たまねぎ・あかピーマン・きピーマン チンゲンサイ・パプリカ・にんにく	あぶら	14	13
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			36	33
	春巻き	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しょうが しいたけ	あぶら・こむぎこ・はるさめ・でんぶん さとう・こめこ	2.0	2.7
水	フォースープ	ぶたにく	にんじん・もやし・キャベツ・ねぶかねぎ			

26	角食パン			パン	671	844
	メイプルジャム			メイプルジャム	15	14
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			33	32
	ポークビーンズ	だいず・ぶたにく・こなチーズ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・トマト にんにく	じゃがいも・あぶら・さとう・ルウ	2.7	3.3
木	コーンフライ		とうもろこし			
水	レモンゼリー			レモンゼリー		

27	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	570	755
	かみかみ丼の具	ぶたにく・みそ	ごぼう・にんじん・しめじ・あおピーマン こんにゃく	あぶら・さとう・こま・ごまあぶら でんぶん	16	15
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27	28
	きゅうり漬		きゅうり	さとう	2.4	3.1
金	大根とりののみそ汁	のり・とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ			
水	型抜きレアチーズ(中のみ)			レアチーズ		

30	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	640	796
	手作り水掛菜ふりかけ	かたくちいわし	みずかけな	さとう・こま	15	14
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29	26
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ・あおさ		でんぶん・こむぎこ・あぶら	2.1	2.4
月	豚肉と大根の煮物	ぶたにく・あつあげ	だいこん・にんじん・こんにゃく・さやいんげん			

※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。
 ※19日の「白菜のみそ汁」は、たみき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。
 ※10月までの実施回数 原里小・90回、玉穂小・89回、御殿場小91回、印野小89回、原里中90回、西中91回



基準量	エネルギー(kcal)	
	たんぱく質(%)	食塩(g)
650	13~20	830
20~30	20~30	13~20
2.0	2.0	20~30

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。西学校給食センターでは、20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。

歯を大切にしていますか?

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます!

- 甘い菓子や飲み物の だらだら食べ
- 歯みがきはめんどろからしない
- あまりかまなくても 食べられるやわらかい食べ物好き

11月8日は 歯の日

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太字のメニューが、「かみかみメニュー」です。

よくかんで食べよう!