



# 令和4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
1 火	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			589	745
	揚げ豆腐	とうふ	はねぎ・しょうが	さとう・でんぷん・あぶら	15	15
	もやし炒め	ベーコン	もやし・たまねぎ・あおピーマン	あぶら	28	26
	根っこ野菜のごまみそ汁	とりにく・みそ	にんじん・ごぼう・だいこん	さといも・あぶら・ごま	1.9	2.5
2 水	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			640	791
	豚肉のスタミナ焼き	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・あおピーマン・にんじん	さとう・あぶら・でんぷん	15	14
	すいとん	とりにく・あぶらあげ	にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	さといも・ごまぎこ・でんぷん	24	22
	ラ・フランスゼリー			ラ・フランスゼリー	1.7	1.8
4 金	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			599	751
	いかの竜田揚げ	いか	しょうが	でんぷん・さとう・あぶら	17	16
	ピリカラこんにゃく	ぶたにく・さつまあげ	こんにゃく・にんじん・さやいんげん	あぶら・さとう	29	26
	キャベツのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	キャベツ・ねぶかねぎ		2.1	2.5
7 月	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			650	804
	豚豚	豚肉	にんじん・だいのこ・たまねぎ・しいたけ・あおピーマン しょうが・にんにく	あぶら・さとう・でんぷん	16	15
	はるさめスープ	とりにく	もやし・にんじん・チンゲンサイ	あぶら・はるさめ	29	26
	かみかみ小魚	かたくちいわし・あおのり		さとう	2.4	2.6
8 火	山食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			669	821
	照り焼きハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん・ごま	19	19
	パンネのソテー	まぐろあぶらづけ	たまねぎ・あかピーマン・にんにく	マカロニ・オリーブゆ	32	31
	大根ポタージュ	ベーコン・なまクリーム ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう	だいこん・たまねぎ・パセリ・だいこんのは	じゃがいも・ルウ	3.0	3.6
9 水	麦ごはん					
	秋の美りカレー	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	692	862
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	12
	もやしのソテー	ベーコン	もやし・キャベツ	あぶら	25	23
	カリカリひよこ豆	ひよこめ		あぶら・でんぷん	2.1	2.7
10 木	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			588	752
	鮭のこうじ漬け	さけ			18	18
	こんぶの炒め煮	こんぶ・ぶたにく・さつまあげ	にんじん・しいたけ・しょうが	あぶら・さとう	21	18
	のっぺい汁	だら・ひとえぐさ あぶらあげ	だいこん・にんじん	さといも・さつまいも・でんぷん・さとう	2.1	2.4
11 金	メロンパン			メロンパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			631	776
	ツナマヨオムレツ	たまご・まぐろ		マヨネーズ・さとう・でんぷん・あぶら	14	14
	いんげんとコーンのソテー	ベーコン	にんじん・さやいんげん・とうもろこし		38	36
	ポトフ	ウィンナー	だいこん・にんじん・キャベツ	じゃがいも	2.6	3.2
<b>地場産物（じばさんぶつ）活用（かつよう）週間 【14日～18日】</b>						
14 月	平うどん			うどん		
	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・ねぶかねぎ・ごぼう しいたけ	あぶら	615	755
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18
	太刀魚フライ	だちうお		ごまぎこ・ばんこ・あぶら	36	35
	もやしのごま酢あえ		もやし・にんじん・ごまつな	さとう・ごま・ごまあぶら	2.4	2.8
<b>ごはんごめこの日</b>						
15 火	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			654	814
	とり肉のから揚げわさびソース	とりにく	わさびくき	でんぷん・ごまぎこ・あぶら・さとう	15	15
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき・だいず・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	さとう・あぶら	33	30
	大根のみそ汁	とうふ・みそ	もやし・だいこん・ねぶかねぎ		2.3	2.8
16 水	ごはん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			637	851
	さばのねぎみそかけ	さば・みそ	しょうが・はねぎ	さとう・でんぷん	17	14
	ごまつなのごまあえ		ごまつな・にんじん・キャベツ	ごま・さとう	28	31
	とりだんご汁	とりにく・あぶらあげ	だいこん・にんじん・ごぼう・しいたけ・たまねぎ	パンこ・でんぷん・さとう	2.2	2.5
りんご		りんご				

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		栄養師	
		小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
17	黒糖角食パン					パン・こくとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						622	762
	みしまこロッケ	ぶたにく		たまねぎ		じゃがいも・さとう・ばんこ・でんぶん こむぎこ・あぶら		15	14
	もやしのガーリックソテー	ベーコン		もやし・こまつな・にんにく		あぶら		36	33
	豆と大麦のスープ	とりにく・ひよこめ		たまねぎ・にんじん・さやいんげん		あぶら・おおむぎ		2.3	3.1
木	ごてんばこめこのムース				ごてんばこめこのムース				
18	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	手作り水掛菜ふりかけ	ちりめんじゃこ		みずかけな		さとう		623	774
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						18	17
	親子煮	とりにく・たまご・なると		たまねぎ・にんじん・しいたけ・たけのこ・グリーンピース		さとう・あぶら		28	26
	キャベツとコーンの和え物			こまつな・キャベツ・とうもろこし		あぶら・さとう		2.1	2.4

\*\*\* ふじのくに産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) \*\*\*

みくりやの味(さんまめし)										
21	さくらごはん					こめ				
	さんまの生姜煮	さんま		しょうが		でんぶん・さとう		608	766	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						15	14	
	れんごんのきんぴら	さつまあげ		れんごん・にんじん・こんにやく・さやいんげん		あぶら・さとう・こま・ごまあぶら		29	26	
	根菜のみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・だいこん・ねぶかねぎ・ごぼう		さといも・あぶら		3.2	4.1	
月	角食パン					パン				
22	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						617	788	
	ハムチーズフライ	ソーセージ・ぶたにく・とりにく チーズ		たまねぎ		さとう・ばんこ・こむぎこ・あぶら		16	16	
	茎わかめサラダ	くきわかめ		にんじん・もやし		さとう・あぶら		36	36	
	ミネストローネ	しろいんげんまめ・とりにく チーズ		たまねぎ・セロリー・にんじん・キャベツ・にんにく トマト・パセリ		じゃがいも・あぶら・マカロニ		2.7	3.3	
火	だして味わう「和食の日」									
24	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						650	777	
	とりそぼろ入りだし巻き玉子	たまご・とりにく				さとう・でんぶん・あぶら		15	14	
	大根と豚肉の煮物	ぶたにく・こんぶ・さつまあげ		だいこん・こんにやく・にんじん・しいたけ さやいんげん		さとう		24	21	
	秋のすまし汁	とうふ・かまぼこ		にんじん・しめじ・みつば				2.0	2.2	
木	もみじまんじゅう					もみじまんじゅう				
25	ごてんばコシヒカリごはん					こめ				
	ピビンバ(肉と玉子の炒め煮)	ぶたにく・みそ・たまご		にんにく・ねぶかねぎ		さとう・あぶら		612	757	
	ピビンバ(野菜のナムル)			もやし・こまつな・にんじん		さとう・ごまあぶら・ラー油・こま		17	16	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						28	25	
	ワンタンスープ	やきぶた・みそ・ぶたにく		にんじん・たまねぎ・しょうが・ねぶかねぎ・キャベツ しいたけ		さとう・でんぶん・あぶら・こむぎこ		2.4	2.9	
金	中華めん					ちゅうかめん				
28	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく・やきぶた・なると		にんにく・しょうが・にんじん・キャベツ・ねぶかねぎ とうもろこし		あぶら・さとう		615	761	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						18	18	
	揚げぎょうざ	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが		でんぶん・さとう・ごまあぶら・こむぎこ		30	29	
	青菜炒め	ハム		チンゲンサイ・もやし・にんにく		あぶら		2.4	3.3	
	月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
29	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						640	779	
	さかなのフリッター	たら・おきあみ・あおさ				こむぎこ・でんぶん・さとう こめこ・あぶら		15	14	
	五目煮豆	だいず・とりにく		にんじん・ごぼう・こんにやく・さやいんげん		あぶら・さとう		33	30	
	いわしのつみれ汁	たら・とうふ・あぶらあげ みそ・とうにゅう		だいこん・にんじん・ねぶかねぎ・しょうが		あぶら・でんぶん・さとう		1.7	2.1	
火	ごてんばこめこハヤシの日									
30	ごてんばコシヒカリごはん					こめ				
	ごてんばこめこハヤシ	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・グリーンピース		オリーブゆ・こめこ・ルウ・さとう		598	769	
	緑茶							12	11	
	キャベツのソテー	ベーコン		とうもろこし・キャベツ・さやいんげん		オリーブゆ		24	21	
	みかんクレープ					みかんクレープ		2.4	2.7	
水										

※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。  
 ※15日の「大根のみそ汁」は、たくみの畑で作られた手作りみその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。よくかんで食べましょう。  
 ※10月までの実施回数 原里小・・・105回、玉穂小・・・106回、御殿場小・・・106回  
 印野小・・・104回、原里中・・・105回、西中・・・104回



基準量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩(g)
	650	13~20	20~30	2.0
	830	13~20	20~30	2.5

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。西学校給食センターでは、30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！



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」をとりわけています。  
 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！