



令和3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	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	
1 月	ソフトめん					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・にんにく しょうが・トマト・パセリ・マッシュルーム		オリーブ油・パンこ さとう・ルウ		685	853	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						14.1	13.4	
	イタリアンサラダ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ドレッシング		31.4	29.3	
2 月	コーンフライ			とうもろこし		あぶら・こむぎこ・パンこ・さとう		3.0	3.8	
	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						680	841	
	きんぴらの包み焼き	とりにく・とうふ		たまねぎ・ごぼう・にんじん・しょうが		あぶら・さとう・こま		13.6	13.4	
3 火	根菜ごまキムチ汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・ごぼう・だいこん・はくさいキムチ		さといも・あぶら・こま		32.2	29	
	くりのムース					くりのムース		2.3	2.7	
	りんごチップ入りロールパン			りんご		パン				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						653	822	
4 木	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		13	12.8	
	小松菜とベーコンのソテー	ベーコン		こまつな・とうもろこし・にんじん		あぶら		32.1	30.5	
	パンブキンポターージュ	ぎゅうにゅう・なまクリーム		かぼちゃ・たまねぎ		じゃがいも・あぶら・ルウ		2.3	3.0	
	ごてんばコシヒカリごはん					こめ				
5 金	ひじきのりの佃煮	ひじき・のり・にほし・かつお						585	758	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						18.3	17.9	
	いかの醤油漬	いか		しょうが		さとう		21.5	18.8	
	切干大根のふくめ煮	あぶらあげ		だいこん・にんじん・しいたけ・さやいんげん		さとう・あぶら		2.4	2.9	
とりだんご汁	とりにく・とうふ		にんじん・だいこん・ごぼう・ねぶかねぎ・たまねぎ		じゃがいも・でんぷん・パンこ・さとう					
8 月	みくいやの味(さんまめし)									
	さくらごはん					こめ				
	さんまの生姜煮	さんま・こんぶ		しょうが		さとう・でんぷん		640	805	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						15.5	14.9	
9 火	れんごんのきんぴら	さつまあげ		れんこん・にんじん・こんにゃく・さやいんげん		こま・こまあぶら・さとう・あぶら		30.8	28.2	
	豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ		にんじん・だいこん・ごぼう・ねぶかねぎ		さといも・あぶら		3.2	4.1	
	角食パン					パン				
	黒豆きなこクリーム					くろまめきなこクリーム		608	723	
10 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16.5	16.4	
	チーズインオムレツ	たまご・チーズ				さとう・でんぷん・あぶら		37.9	35.6	
	まめまめソテー	ひよこまめ		にんじん・とうもろこし・えだまめ		あぶら		2.9	3.7	
	ミネストローネ	ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・セロリ にんにく・トマト・パセリ		じゃがいも・マカロニ・あぶら				
11 木	バターロール型パン					パン				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						633	813	
	ミラノ風白身フライ	ホキ・こなチーズ		バジル・パセリ		こむぎこ・パンこ・でんぷん こめこ・あぶら		19.9	19.1	
	スパゲッティーナポリタン	ウィンナー		たまねぎ・あおピーマン・マッシュルーム・トマト		スパゲッティ・オリーブ油		32.9	30.7	
12 金	キャベツとうすらたまご	ベーコン・うすらたまご		にんじん・キャベツ・たまねぎ		あぶら		3.4	4.3	
	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						683	840	
	11 酢豚	ぶたにく		にんじん・たけのこ・たまねぎ・しいたけ・あかピーマン あおピーマン・にんにく・しょうが		じゃがいも・でんぷん・あぶら・さとう		14.6	13.6	
15 月	ワンタンスープ	ぶたにく・みそ		にんじん・もやし・はくさい・ねぶかねぎ にんにく・しょうが・たまねぎ		こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう		28.2	25.5	
	アーモンド小魚	かたくちいわし				アーモンド・さとう・こま		2.3	2.7	
	麦ごはん					むぎ・こめ				
	秋の栗りカレー	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		647	809	
16 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						12.3	11.7	
	茎わかめのサラダ	くきわかめ		にんじん・もやし・きゅうり		さとう・こまあぶら・あぶら		23.1	21	
	福神漬	ぎゅうにゅう		だいこん・なす・きゅうり・れんこん・しょうが うり・しそのは・しいたけ		さとう		2.4	3.2	
	地場産物(じばさんぶつ)活用(かつよう)週間 [15日~19日]									
15 月	中華めん					ちゅうかめん				
	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		628	790	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16.9	17.1	
	棒ぎょうざ	ぶたにく		キャベツ・にら・にんにく・しょうが		さとう・あぶら・こむぎこ・でんぷん		30.2	28.1	
16 火	青菜炒め	ハム		チンゲンサイ・もやし・にんにく		あぶら		2.1	3.2	
	ごてんばコシヒカリごはん					こめ				
	手作り水掛菜ふりかけ	かたくちいわし		みずかけな		こま		601	769	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						15.7	15.1	
ハンバーグのわさびソース	ぶたにく・とりにく		たまねぎ・わさびのくき		でんぷん・さとう		29.8	28.2		
実だくさん汁	とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぶかねぎ				2	2.4		

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
17	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	827
	ちくわのせん茶揚げ	ちくわ・たまご	せんちゃ	こむぎこ・あぶら	14.3	14.2
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき・だいず・ふたにく	にんじん・さやいんげん	こまあぶら・さとう	25.4	23
	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	2.1	2.8
水						
18	山食パン			パン		
	みかんジャム			みかんジャム	585	786
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.5	14.2
	富士山型コロッケ	ふたにく・とりにく	たまねぎ	じゃがいも・さとう・あぶら パンこ・こむぎこ・てんぷん	30.5	28.1
	御殿場ハムと野菜のソテー	ハム	とうもろこし・さやいんげん・にんじん	あぶら	2.4	3.4
木	大麦のカレースープ	とりにく	たまねぎ・にんじん・セロリ・ねぶかねぎ・パセリ	じゃがいも・オリーブゆ・おおむぎ		
木	ヨーグルト(中学のみ)	ヨーグルト				
*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***						
ごてんばこめこの日						
19	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			686	831
	すき焼き風煮	ふたにく・とうふ・たまご	たまねぎ・はくさい・ねぶかねぎ・こんにゃく	てんぷん・さとう・あぶら	14.8	14.2
	もやしの塩ダレあえ		もやし・にんじん・きゅうり	こま・こまあぶら	31.6	28.7
	ごてんばこめこのタルト			ごてんばこめこのタルト	1.9	2.3
金						
ごてんばこめこハヤシの日						
22	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ごてんばこめこハヤシ	ふたにく	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・クリンピース	オリーブゆ・こめコルク	542	708
	緑茶				12.1	11.5
	きのこ野菜のソテー	ベーコン	しめじ・キャベツ・こまつな	オリーブゆ	18.9	16.8
	米粉のメープルマフィン			こめこのメープルマフィン	2.2	2.6
月						
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			663	825
	さばのねぎみそ焼き	さば・みそ	しょうが・ねぶかねぎ	てんぷん・さとう	15.3	14.5
	大根と厚揚げの煮物	あつあげ	だいこん・きょうな	さとう	33.3	30.7
	秋のすまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・しめじ・みつば		2.5	2.7
水						
25	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			625	785
	豚のスタミナ焼き	ふたにく	しょうが・たまねぎ・あおピーマン・にんじん	さとう・てんぷん・あぶら	15.4	14.4
	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・こむぎこ・てんぷん	24.8	22
	りんご		りんご		1.6	1.7
木						
26	背割りロールパン			パン		
	カーブルスト	ウィンナー		さとう	620	808
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.8	17.3
	こぶきいも		パセリ	じゃがいも	36.4	33.1
	ツナチャウダー	まぐろあぶらづけ・ベーコン ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・さやいんげん	あぶら	2.4	3.4
金						
29	うどん			うどん		
	辛みそつけ汁	ふたにく・みそ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ ねぶかねぎ・しいたけ	さとう・てんぷん・あぶら	612	841
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.5	20.3
	とり天	とりにく		こむぎこ・てんぷん・あぶら	33.1	32.1
	もやしとにらの生姜炒め	ベーコン	もやし・たまねぎ・にら・しょうが	こまあぶら	2.4	3.3
月						
30	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			617	761
	白身魚と大豆のねぎソース	ホキ・だいず	ねぶかねぎ・にんにく	てんぷん・あぶら・こまあぶら さとう	15.8	15
	はるさめスープ	とりにく	はくさい・にんじん・こまつな	はるさめ・あぶら	25.2	22.9
	梨ゼリー			なしゼリー	1.8	2.1
火						

※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てください。
 ※17日の「さつまいものみそ汁」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。
 ※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・・・104回、宝穂小・・・103回、御殿場小・・・103回
 印野小・・・101回、原里中・・・102回、西中・・・105回



基準量	エネルギー(kcal)	650	830
	たんぱく質(g)	13~20	13~20
	しぼう(g)	20~30	20~30
	食塩(g)	2.0	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、22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 飲みがきはめんど うだからしない
 ・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「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!

