



令和3年度 11月分 学校給食予定献立表



御殿場市立南学校給食センター 0550-78-6689

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 月	ごはんばコシヒカリごはん			こめ	590	754	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	春巻き	ぶたにく ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	はるさめ こむぎこ てんぷん あぶら みずあめ	14	13	
	ハムと野菜の中華炒め	ハム	キャベツ にんじん チンゲンサイ	ごまあぶら てんぷん			
具だくさんピリ辛みそスープ	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん もやし にら はくさいキムチ	あぶら	29	27		
月					24	2.8	
2 月	ごはんばコシヒカリごはん			こめ	682	822	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	静岡おでん	とりにく くるはんぺん ちくわ かんも うずらたまご こんぶ あおのり だし	にんじん だいこん こんにゃく	さといも あぶら さとう	14	14	
	キャベツとコーンの和え物		こまつな にんじん キャベツ とうもろこし	あぶら さとう			
みかんクリーム大福			みかんクリームだいふく	27	25		
火					1.8	2.0	
3 水	文化の日						
4 木	みくりやの味(さんまめし)						
	さくらごはん	さんまめし			こめ	622	728
	さんまのしょうが煮		さんま	しょうが	さとう てんぷん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			16	16
もやしの和え物			もやし こまつな	こま ごまあぶら			
豚汁	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	じゃがいも あぶら	31	30		
木					3.1	4.5	
5 金	りんごチップ入りロールパン		りんご	パン さとう	584	786	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	鶏肉のコーンフレイクフライ	とりにく		てんぷん コーンフレイク あぶら	15	15	
	ベーコンとマカロニのソテー	ベーコン こなチーズ	にんじん たまねぎ あおピーマン にんにく	オリーブゆ マカロニ			
野菜スープ	ウィンナー	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	あぶら	30	27		
金					2.2	3.1	
8 月	いい歯の日						
	ソフトめん			ソフトめん	709	864	
	ミートソース	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース にんにく しょうが	オリーブゆ ルウ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
かみかみポテト	だいず にぼし		さつまいも てんぷん あぶら さとう	16	15		
ウィンナーとキャベツのソテー	ウィンナー	とうもろこし キャベツ あかピーマン あおピーマン	オリーブゆ	30	28		
月					3.6	4.3	
9 火	ごはんばコシヒカリごはん			こめ	615	770	
	ツナそぼろ	まぐろ たまご	にんじん しょうが グリンピース	てんぷん あぶら さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15	
	焼きつくね	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが	てんぷん さとう			
白菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	はくさい にんじん こまつな		33	31		
火					2.2	2.5	
10 水	ごはんばコシヒカリごはん			こめ	622	767	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だけのこ たまねぎ ねぶかねぎ にんにく しょうが	あぶら さとう てんぷん ねぎあぶら	15	15	
	春雨と野菜の中華炒め	ハム	にんじん もやし キャベツ あおピーマン	ごまあぶら はるさめ			
杏仁デザート			あんにととうふ	26	23		
水					2.3	2.4	
11 木	ごはんばコシヒカリごはん			こめ	630	791	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばの竜田揚げ	さば		てんぷん あぶら			
	れんこんのきんぴら	ぶたにく	にんじん れんこん さやいんげん こんにゃく	あぶら さとう こま ごまあぶら	19	19	
かきたま汁	かまぼこ たまご	もやし にんじん しいたけ ねぶかねぎ	てんぷん	31	29		
木					1.6	1.9	
12 金	マーガリン入りロールパン			パン マーガリン	595	811	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	鶏肉のマーマレード焼き	とりにく	マーマレード		17	16	
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも オリーブゆ			
ウィンナーと野菜のスープ	ウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし さやいんげん	あぶら	41	39		
金					2.7	3.5	
地場産物活用週間(15日~19日)							
15 月	ごはんばコシヒカリごはん			こめ	652	837	
	手作りみずかけなぶりかけ	ちりめんじゃこ	みずかけなぶりかけ ゆかり	こま			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	黒はんぺんお茶フライ	くるはんぺん	おちゃ	パンこ こむぎこ てんぷん あぶら	18	17	
親子煮	とりにく たまご なんと こうやとうふ	たまねぎ にんじん だけのこ グリンピース	あぶら さとう てんぷん	29	28		
月					2.1	2.6	

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
ごてんぼごめこハヤシの日									
16 火	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ			
	ごてんぼごめこハヤシ	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 グリンピース		オリーブゆ ルウ	537	631	
	緑茶			おちゃ			12	12	
	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	20	20	
米粉のメープルマフィン					こめこのメープルマフィン	24	28		
17 水	角型食パン					パン	582	731	
	みかんジャム					みかんジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					14	14	
	静岡県産さつまいもコロッケ					さつまいも じゃがいも さとう パンこ こむぎこ てんぷん あぶら	32	31	
	もやしソテー	ベーコン		もやし あおピーマン あかピーマン		オリーブゆ てんぷん	24	3.3	
大麦のスープ	とりにく		たまねぎ セロリー にんじん さやいんげん		おおむぎ あぶら				
ごてんぼごめこの日									
18 木	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ	645	801	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					16	15	
	鶏肉のから揚げ わさびソース	とりにく だいす		わさびのくき		てんぷん こむぎこ あぶら さとう	32	29	
	ひじきの炒め煮	ひじき ふたにく ちくわ		にんじん さやいんげん		あぶら さとう	2.1	2.5	
野菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		もやし にんじん こまつな						
ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)									
19 金	丸型横割りパン					パン	591	767	
	ハンバーグ パーベキューソース	ふたにく とりにく		たまねぎ にんにく りんご レモン		さとう てんぷん パンこ	18	18	
	ポイルキャベツ			キャベツ あかピーマン			34	31	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					2.7	3.9	
	チキンと野菜のスープ	とりにく		にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう		あぶら			
ごてんぼごめこのタルト					ごてんぼごめこのタルト				
22 月	中華めん					ちゅうかめん	586	715	
	しょうゆラーメンスープ	ふたにく やきふた なるとう ずらたまご		キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ねぶかねぎ		あぶら ねぎあぶら てんぷん	20	20	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					27	24	
	中華サラダ			もやし にんじん こまつな		ドレッシング	3.3	3.7	
青のり小魚	かたくちいわし あおのり				さとう				
勤労感謝の日									
24 水	黒糖入り角型食パン					パン こくとう	618	750	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					17	16	
	トマトオムレツ	たまご		トマト たまねぎ		マヨネーズ さとう あぶら てんぷん みずあめ	36	34	
	枝豆とコーンのソテー			えだめ とうもろこし あかピーマン		あぶら	2.5	3.4	
	肉団子と白菜のクリーム煮	にくだんご ぎゅうにゅう なまクリーム たっしふんにゅう		はくさい たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース		あぶら ルウ			
25 木	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ	644	805	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					16	15	
	さばのスタミナ焼き	さば		りんご にんにく		さとう こまあぶら	33	30	
	彩り和風ソテー	ハム かつおぶし		キャベツ きピーマン ほうれんそう		あぶら	1.9	2.3	
	秋の味覚汁	ふたにく とうふ みそ		にんじん しめじ ねぶかねぎ こんにゃく		さつまいも あぶら			
26 金	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ	615	768	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					14	13	
	チキン南蛮 / タルタルソース	とりにく				こむぎこ てんぷん あぶら さとう / タルタルソース	31	28	
	塩だれキャベツ			キャベツ にんじん		こま こまあぶら	2.1	2.4	
	わかめスープ	かまぼこ とうふ わかめ		にんじん たまねぎ ねぶかねぎ		ねぎあぶら			
29 月	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ	664	818	
	ポークカレー	ふたにく たっしふんにゅう		にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが りんご		じゃがいも あぶら ルウ	13	12	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					30	27	
	イタリアンサラダ			キャベツ とうもろこし あかピーマン		ドレッシング	2.2	2.8	
	いちごミニレアチーズ					いちごミニレアチーズ			
だしで味わう「和食の日」									
30 火	ごてんぼコシヒカリごはん					こめ	590	741	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					19	18	
	赤魚の西京焼き	あかうお みそ				さとう	23	20	
	じゃがいものそぼろ煮	とりにく さつまあげ		にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく		じゃがいも あぶら さとう	2.0	2.3	
	秋のすまし汁	かまぼこ とうふ		にんじん しめじ みつば					

※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、南学校給食センターにお問い合わせください。

※18日の「野菜のみそ汁」は、ふるさと工房で作られた手作りみそを一部使用する予定です。

※10月までの給食実施回数：南小101回、富士岡小102回、神山小104回、朝日小101回、東小103回、御殿場中103回、富士岡中103回、南中103回

※ごはんは、すべてごてんぼコシヒカリ100%です。

☆魚には、骨があります。よくかんで食べましょう。

☆御殿場市のホームページに、献立表、給食の写真を掲載しています。

ぜひご覧ください。



基準量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	しぼう(%)	食塩相当量(g)
	650	13~20	20~30	2.0未満 2.5未満

11月に、ごてんぼこしひかりの米粉を使用した「ごてんぼごめこハヤシ」の日を、御殿場市内全学校で実施します。南学校給食センターでは、16日に実施します。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。