



令和3年度 11月分 学校給食予定献立表



御殿場市立高根学校給食センター 0550-82-6182

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
1 月	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			623	787	
	かに玉	たまご・かに	しいたけ・たけのこ・ねぎ・にんじん	でんぷん・さとう・こまあぶら・あぶら	15.5	14.5	
	海鮮餃子スープ	とりにく・ぶたにく・えび・いか・だいずこ	キャベツ・ねぎ・しょうが・にんじん・チンゲンサイ	あぶら・こむぎこ・さとう・でんぷん ねぎあぶら	25.3	22.0	
	フルーツ杏仁豆腐			フルーツあん・にんどうふ	2.0	2.4	
2 月	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			596	772	
	揚げ出し豆腐の肉みそがけ	とうふ・とりにく・みそ	しょうが・ねぎかねぎ	でんぷん・あぶら・さとう	15.6	14.8	
	五目きんぴら	ぶたにく	ごぼう・にんじん・こんにゃく・さやいんげん	さとう・こまあぶら・あぶら	26.0	23.3	
	もずくのすまし汁	もずく・かまぼこ	えのき・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう		2.9	3.2	
3 水	文化の日						
みくりやの味(さんま飯)							
4 木	さんまめし(さくらごはん)			ごはん			
	さんまめし(さんまの生姜煮)	さんま	しょうが	さとう・みずあめ	593	734	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.6	14.4	
	野菜のひじき和え	ひじき	こまつな・キャベツ・にんじん・しそのみ	さとう・あぶら	25.8	21.8	
	大根と里芋のみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・ねぎかねぎ	さといも	3.1	3.7	
5 金	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			568	712	
	パンネポロナーゼ	ぶたにく・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ トマト	マカロニ・オリーブ油・さとう・あぶら	15.7	15.1	
	コーンとブロッコリーのサラダ		にんじん・とうもろこし・ブロッコリー・キャベツ	ドレッシング	29.5	27.3	
	野菜のスープ煮	とりにく	はくさい・にんじん・さやいんげん	じゅがいも・あぶら	2.6	3.5	
11月8日	11月8日【いい歯】の日						
8 月	ごはん			ごはん			
	カミカミの具	ぶたにく・かまぼこ・くわわかめ	しょうが・たまねぎ・にんじん・こんにゃく	さとう・あぶら	574		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.8		
	カリカリ漬け	ぎゅうにゅう	キャベツ・きゅうり・だいこん	ごま・さとう	23.4		
	のっぺい汁	とりにく・とうふ	しいたけ・ごぼう・こんにゃく・にんじん・ねぎかねぎ	さといも・こまあぶら・でんぷん	3.0		
9 月	ソフトめん			ソフトめん			
	ミートソース	ぶたにく・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・しょうが・にんにく パセリ・トマト	ルウ・あぶら	692		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.6		
	いかにがけ	いか・たちうお・だいずこ		さとう・こむぎこ・あぶら・でんぷん	32.1		
	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	ドレッシング	3.1		
10 水	給食なし						
11 木	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			600	763	
	野菜炒め	ぶたにく	しょうが・りんご・キャベツ・たまねぎ・にんじん あおピーマン	さとう・あぶら	15.9	14.9	
	大根サラダ		だいこん・きゅうり・にんじん	ドレッシング	27.0	24.1	
	ごまみそ汁	とりにく・とうふ・みそ	にんじん・ごぼう・もやし・ねぎかねぎ	さといも・ごま・あぶら	2.0	2.2	
12 金	マーガリン入りロールパン			パン・マーガリン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			643	805	
	ソース焼きそば	ぶたにく・あおのり	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん	ちゅうかめん・あぶら	14.4	13.5	
	ワンタンスープ	ぶたにく・みそ	しょうが・にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぎかねぎ	あぶら・こまあぶら・でんぷん・こむぎこ さとう	32.3	32.0	
	ヨーグルト	ヨーグルト			3.7	4.6	
地場産物(しぼさんぶつ)活用(かつよう)週間 [15日~19日]							
15 月	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			613	784	
	とり肉のわさびソースがけ	とりにく	わさびのくき	でんぷん・あぶら・さとう	14.0	13.1	
	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	28.6	25.3	
	旬野菜のみそ汁	とうふ・みそ	はくさい・だいこん・にんじん・ねぎかねぎ	さといも	2.1	2.6	
ごはんこめこハヤシの日							
16 火	ごはん			ごはん			
	ごはんこめこハヤシ	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・トマト マッシュルーム・グリーンピース	ルウ・オリーブ油	551	720	
	緑茶		おちゃ		12.1	11.6	
	きのこと野菜のソテー	ベーコン	しめじ・キャベツ・こまつな	オリーブ油	19.8	17.9	
	米粉のメープルマフィン			こめこのメープルマフィン	2.3	2.7	
食パン				パン			
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム	633	771	

