



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			15.5	14.5
	海鮮餃子スープ	とりにく・ふたにく・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			25.3	22.0
フルーツ杏仁豆腐					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かけ	とうふ・とりにく・みそ	しょうが・ねぎかねぎ			15.6	14.8
	五目きんぴら	ふたにく	ごぼう・にんじん・こんにゃく・さやいんげん			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)						
	さんまめし(さんまの生姜煮)	さんま	しょうが			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			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			3.1	3.7
5 金	りんごチップ入りロールパン		りんご				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				568	712
	パンネポロナーゼ	ふたにく・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			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			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			2.6	3.5
8 月	ごはん						
ごはん							
カミカミの具	ふたにく・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			574	168	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				16.8		
カリカリ漬け		キャベツ・きゅうり・だいこん			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			3.0		
9 火	ソフトめん						
	ソフトめん						
	ミートソース	ふたにく・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			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	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし			32.1	
フレンチサラダ					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	ふたにく	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			15.9	14.9
	大根サラダ		だいこん・きゅうり・にんじん			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			2.0	2.2	
12 金	マーガリン入りロールパン						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				643	805
	ソース焼きそば	ふたにく・あおのり	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん			14.4	13.5
	ワンタンスープ	ふたにく・みそ	しょうが・にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぎかねぎ			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かけ	とりにく	わさびのくき			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			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			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						
	緑茶		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			551	720
	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			12.1	11.6
米粉のメープルマフィン					19.8	17.9	
食パン					2.3	2.7	
ブルーベリージャム					633	771	

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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.8	14.8
	みしまコロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも・あぶら・さとう・パンこ こむぎこ・でんぷん	33.4	32.2
	枝豆とコーンのソテー	ハム	にんじん・えだまめ・とうもろこし	あぶら	2.5	3.1
水	チンゲンサイのクリーム煮	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム こなチーズ・だっしんにゅう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・チンゲンサイ	じゃがいも・ルウ・あぶら		
18	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	696	859
	手作り水掛菜ぶりかけ	ちりめんじゃこ	みずかけな・ゆかり	こま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.5	13.8
	すき焼き風煮	ぶたにく・たまご・とうふ	たまねぎ・にんじん・はくさい・こんにゃく・ねぶかねぎ	さとう・あぶら	31.7	27.9
木	もやし生姜炒め	ベーコン	もやし・こまつな・しょうが	こまあぶら・でんぷん	2.1	2.4
	ごてんばこめこのタルト			ごてんばこめこのタルト		
19	丸型横スライスパン			パン		
	静岡県産カマスフライ/タルタルソース	カマス		こめこ・でんぷん・あぶら/タルタルソース	608	750
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.9	14.8
	スイートマッシュポテト	なまクリーム・ぎゅうにゅう	パセリ	さつまいも・バター	36.0	33.6
金	大麦と野菜のスープ	とりにく	たまねぎ・セロリ・にんじん・ねぶかねぎ・さやいんげん	じゃがいも・おむぎ・オリブ油	2.3	3.0

🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌
ごてんばこめこの日
🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

22	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			626	783
	とりそばろ入り厚焼き玉子	たまご・とりにく		さとう・あぶら・でんぷん	15.3	14.4
	こんにゃくの炒り煮	とりにく	にんじん・こんにゃく・さやいんげん	さとう・こま・あぶら・こまあぶら	28.6	25.9
月	臭たくさん豚汁	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	しめじ・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぶかねぎ	さいとも・あぶら	2.2	2.6

🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌
勤労感謝の日
🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

24	黒糖入り食パン			パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			589	756
	あじアモンドカレーフライ	あじ		アーモンド・パンこ・こむぎこ・こめこ でんぷん・あぶら	17.1	17.1
	キャベツとしめじのソテー		キャベツ・こまつな・しめじ・とうもろこし	あぶら・バター	40.6	39.5
水	白菜スープ	とりにく	はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ	あぶら	2.1	3.0

🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌
だしで味わう「和食の日」
🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

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			644	823
	豚肉と大豆のみそ和え	ぶたにく・だいず・みそ	しょうが	でんぷん・あぶら・さとう	15.8	14.8
	大根と厚揚げの煮物	とりにく・あつあげ	だいこん・きょうな	さとう	30.3	27.1
木	もみじのすまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・しめじ・みつば	やきふ	2.5	2.9

26	わかめごはん	わかめ		こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			637	
	ポテトチーズ焼き	ぶたにく・チーズ	にんにく・しょうが・たまねぎ・パセリ	じゃがいも・あぶら・パンこ	13.4	
	もやしスープ	かまぼこ	もやし・にんじん・ねぶかねぎ		26.1	
金	焼きプリンタルト			やきプリンタルト	2.2	

29	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				767
	回鍋肉	ぶたにく・みそ	にんにく・キャベツ・にんじん・あおピーマン	さとう・でんぷん・あぶら	16.3	
	ポークシューマイ	ぶたにく	たまねぎ・しょうが	パンこ・でんぷん・さとう・こむぎこ	22.6	
月	チンゲンサイのスープ	とりにく	だけのこ・えのき・チンゲンサイ・にんじん	あぶら	2.4	

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			640	815
	さばの幽庵焼き	さば	ゆず	さとう	15.9	14.8
	ひじきの炒め煮	とりにく・ひじき・だいず・あぶらあげ	にんじん・しらたき・さやいんげん	さとう・あぶら	35.6	31.8
火	かきたま汁	とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	でんぷん	1.7	2.1

※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される場合があります。アレルギー食材の確認など詳細につきましては、 高校給食センターにお問い合わせください。	<table border="1"> <thead> <tr> <th>基準量</th> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(%)</th> <th>脂質(%)</th> <th>食塩(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>650</td> <td>13~20</td> <td>13~20</td> <td>20~30</td> <td>2.0</td> </tr> <tr> <td>830</td> <td>13~20</td> <td>13~20</td> <td>20~30</td> <td>2.5</td> </tr> </tbody> </table>	基準量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩(g)	650	13~20	13~20	20~30	2.0	830	13~20	13~20	20~30	2.5
基準量		エネルギー(kcal)		たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩(g)												
650		13~20		13~20	20~30	2.0												
830		13~20		13~20	20~30	2.5												
※給食のみそは、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。																		
※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。よく噛んで食べましょう。																		

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。
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。

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！

むし歯にならない食生活のコツ むし歯がある人は、早めに治療しましょう

よくかんで食べる かむかむ	おやつをだらだら食べない	飲み物は甘くないものを選び 水、茶	食べたらしつかり歯をみがく
-------------------------	---------------------	-----------------------------	----------------------

カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるもとなる

多く含む食品
牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚、干しエビ、納豆、厚揚げ、豆腐、ひじき、小松菜

カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です！