# 令和 5 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<br>曜日 | こんだて | おもに体をつくる<br>もとになる食べ物 | おもに体の調子を整える<br>もとになる食べ物 | おもにエネルギーの<br>もとになる食べ物 | 栄養価<br>小学校 | 栄養価<br>中学校 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 角型食パン | | | パン | 578 | 703 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | オムレツのきのこクリームソース | たまご　ぎゅうにゅう | しめじ　マッシュルーム　パセリ | ルウ　さとう　でんぷん　あぶら | 19 | 18 |
| | キャベツとツナのソテー | まぐろ | キャベツ　とうもろこし　にんじん | オリーブゆ | | |
| | ミネストローネ | とりにく　ベーコン<br>しろいんげんまめ | にんにく　にんじん　たまねぎ　セロリー　トマト | オリーブゆ　じゃがいも　マカロニ | 33 | 31 |
| 水 | | | | | 3.3 | 3.9 |
| 2 | ごてんばコシヒカリごはん | | | こめ | 697 | 866 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | すき焼き風煮 | ぶたにく　たまご　やきどうふ | たまねぎ　にんじん　はくさい　こんにゃく<br>ねぶかねぎ | あぶら　でんぷん　さとう | 14 | 13 |
| | おかかたくあん | かつおぶし | たくあん | ごまあぶら | | |
| | キャラメルポテト | | | さつまいも　あぶら　さとう<br>バター | 29 | 27 |
| 木 | | | | | 2.2 | 2.6 |
| 3<br>金 | 文　化　の　日 | | | | | |
| 6 | うどん | | | うどん | 590 | 754 |
| | うどんつゆ | あぶらあげ　かまぼこ | だいこん　にんじん　しいたけ　ねぶかねぎ | あぶら | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 20 | 23 |
| | 鶏肉の天ぷら（小 1個　中 2個） | とりにく | しょうが | こむぎこ　でんぷん　あぶら | | |
| | れんこんのきんぴら | ぶたにく | にんじん　れんこん　こんにゃく　さやいんげん | あぶら　ごま　さとう<br>ごまあぶら | 26 | 27 |
| 月 | | | | | 2.8 | 3.3 |
| 7 | ごてんばこめこハヤシの日 | | | | | |
| | ごてんばコシヒカリごはん | | | こめ | 601 | 701 |
| | 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<br>マッシュルーム　トマト　グリンピース | オリーブゆ　こめこルウ | | |
| | 緑茶 | | | | 12 | 12 |
| | キャベツのソテー | ベーコン | キャベツ　とうもろこし　さやいんげん | オリーブゆ | | |
| | さつまいもと栗のタルト | | | さつまいもとくりのタルト | 25 | 25 |
| 火 | | | | | 2.3 | 2.7 |
| 8 | い　い　歯　の　日 | | | | | |
| | 玄米入り山型食パン | | | パン　げんまい | 625 | 763 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | いかクリスピー | いか | にんにく | あぶら　コーンこ　こむぎこ<br>こめこ　さとう | 19 | 19 |
| | 枝豆とコーンのソテー | | にんじん　あかピーマン　えだまめ　とうもろこし | バター | | |
| | ポトフ | とりにく　ウインナー | たまねぎ　にんじん　セロリー　パセリ | あぶら　じゃがいも | 31 | 30 |
| 水 | | | | | 3.1 | 3.7 |
| 9 | ごてんばコシヒカリごはん | | | こめ | 622 | 770 |
| | 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 | にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ<br>たけのこ　ねぶかねぎ | あぶら　さとう　ごまあぶら<br>でんぷん | 16 | 15 |
| | チャプチェ | ハム | にんじん　もやし　チンゲンサイ | ごまあぶら　はるさめ | | |
| | すりおろしりんごゼリー | | | りんごゼリー | 25 | 22 |
| 木 | | | | | 2.2 | 2.5 |
| 10 | みくりやの味（さんまめし） | | | | | |
| | さくらごはん（さんまめし） | | | こめ | 632 | 724 |
| | さんまのしょうが煮（さんまめし） | さんま | しょうが | さとう　みずあめ　でんぷん | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 16 | 16 |
| | 五目煮豆 | とりにく　だいず　こんぶ | にんじん　ごぼう　こんにゃく　さやいんげん | さとう　あぶら | | |
| | 野菜のみそ汁 | とうふ　みそ | たまねぎ　にんじん　こまつな | じゃがいも | 29 | 27 |
| 金 | | | | | 3.6 | 4.7 |
| | 地場産物活用週間（13日～17日） | | | | | |
| 13 | ごてんばコシヒカリごはん | | | こめ | 679 | 845 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | 鶏肉のから揚げわさびソース（小・中 2個） | とりにく | にんにく　しょうが　わさびのくき | でんぷん　こむぎこ<br>あぶら　さとう | 16 | 15 |
| | 白菜の煮びたし | あぶらあげ　かつおぶし | はくさい　こまつな　にんじん | | | |
| | ごてんばポークの豚汁 | ぶたにく　とうふ　みそ | にんじん　ごぼう　こんにゃく　ねぶかねぎ | あぶら　さといも | 32 | 30 |
| 月 | | | | | 2.6 | 3.2 |
| 14 | ごてんばコシヒカリごはん | | | こめ | 641 | 803 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | さわらの緑茶マヨネーズ焼き | さわら | せんちゃ | マヨネーズ | 17 | 16 |
| | きんぴらごぼう | とりにく | ごぼう　にんじん　こんにゃく　さやいんげん | ごまあぶら　さとう | | |
| | リーフレタスのかきたま汁 | とうふ　たまご | たまねぎ　えのき　リーフレタス | でんぷん | 34 | 32 |
| 火 | | | | | 1.6 | 1.9 |
| 15 | 角型食パン | | | パン | 660 | 797 |
| | みかんジャム | | | みかんジャム | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 15 | 15 |
| | 肉団子と秋野菜のシチュー | とりにく　たまご　ぎゅうにゅう<br>だっしふんにゅう　なまクリーム | にんじん　たまねぎ　しめじ　グリンピース | パンこ　さつまいも　あぶら<br>ルウ　さとう | | |
| | もやしのガーリックソテー | ベーコン | もやし　こまつな　きピーマン　にんにく | あぶら　でんぷん | 31 | 29 |
| 水 | フルーツのゼリー和え | | みかん　パイン　おうとう | りんごゼリー | 2.7 | 3.1 |
| 16 | ごてんばコシヒカリごはん | | | こめ | 617 | 765 |
| | 手作りみずかけなふりかけ | ちりめんじゃこ | みずかけなふりかけ　ゆかり | ごま | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 14 | 14 |
| | 厚揚げと大根のそぼろ煮 | とりにく　あつあげ | にんじん　だいこん　はねぎ　こんにゃく<br>しょうが | さとう　でんぷん　あぶら | | |
| | 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 | 24 | 21 |
| 木 | みかんゼリー | | | みかんゼリー | 2.4 | 2.8 |

| 日<br>曜日 | こんだて | おもに体をつくる<br>もとになる食べ物 | おもに体の調子を整える<br>もとになる食べ物 | おもにエネルギーの<br>もとになる食べ物 | 栄養価<br>小学校 | 栄養価<br>中学校 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 | りんごチップ入りロールパン | | りんご | パン　さとう | 630 | 836 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | 鶏のパン粉焼き | とりにく | パセリ | パンこ　マヨネーズ | 17 | 16 |
| | 大根サラダ | | だいこん　キャベツ　にんじん | ごまドレッシング | | |
| | 大麦のスープ | ベーコン | たまねぎ　にんじん　さやいんげん | あぶら　おおむぎ | 43 | 39 |
| 金 | | | | | 2.6 | 3.3 |
| | **ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間（19日～23日）** | | | | | |
| 20 | ソフト麺 | | | ソフトめん | 641 | 766 |
| | ミートソース | ぶたにく | にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん<br>マッシュルーム　トマト　グリンピース | オリーブゆ　ルウ | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 14 | 14 |
| | フレンチサラダ | | キャベツ　とうもろこし　あかピーマン | ドレッシング | | |
| | 手作りりんごカスタードパイ | | りんご | パイシート　カスタードクリーム | 32 | 29 |
| 月 | | | | | 2.5 | 3.0 |
| | **だしで味わう「和食の日」** | | | | | |
| 21 | ごてんばコシヒカリごはん | | | こめ | 593 | 742 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | さばのしょうが焼き | さば | しょうが | | 16 | 15 |
| | 彩り和風ソテー | ハム　かつおぶし | キャベツ　きピーマン　あかピーマン<br>ほうれんそう | あぶら | | |
| | 秋のすまし汁 | かまぼこ　とうふ | にんじん　しめじ　みつば | | 34 | 31 |
| 火 | | | | | 2.0 | 2.3 |
| | **ごてんばこめこの日** | | | | | |
| 22 | ごてんばコシヒカリごはん | | | こめ | 626 | 781 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | 鶏肉とねぎの甘辛炒め | とりにく | しょうが　ねぶかねぎ | でんぷん　こむぎこ　あぶら<br>さとう | 16 | 15 |
| | 野菜の磯和え | のり | ほうれんそう　もやし　にんじん | さとう | | |
| | 白菜のみそ汁 | あぶらあげ　みそ | はくさい　にんじん　えのきたけ | | 28 | 25 |
| 水 | | | | | 2.5 | 2.9 |
| 23<br>木 | **勤　労　感　謝　の　日** | | | | | |
| 24 | 背割りロールパン | | | パン | 660 | 849 |
| | 富士宮焼きそば | ぶたにく　にくかす　いわしこ<br>あおさ | キャベツ | やきそばめん　あぶら | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 15 | 15 |
| | 中華コーンスープ | たまご | とうもろこし　たまねぎ　ねぶかねぎ | でんぷん　ごまあぶら | | |
| | 巨峰ゼリー | | | きょほうゼリー | 32 | 29 |
| 金 | | | | | 2.9 | 3.8 |
| 27 | ごてんばコシヒカリごはん | | | こめ | 638 | 798 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | 鶏肉の韓国焼き | とりにく | にんにく | | 17 | 16 |
| | ほうれん草のナムル | | ほうれんそう　にんじん　もやし | ドレッシング | | |
| | 根っこ野菜のごまキムチ汁 | ぶたにく　あぶらあげ　みそ | にんじん　だいこん　ごぼう　こんにゃく<br>はくさいキムチ　ねぶかねぎ | あぶら　さといも　ごま | 31 | 28 |
| 月 | | | | | 2.8 | 3.4 |
| 28 | ごてんばコシヒカリごはん | | | こめ | 643 | 801 |
| | ポークカレー | ぶたにく　だっしふんにゅう | にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ<br>グリンピース　りんご | あぶら　じゃがいも　ルウ | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 13 | 13 |
| | グリーンサラダ | | キャベツ　ほうれんそう　えだまめ | ドレッシング | | |
| | オレンジ | | オレンジ | | 27 | 24 |
| 火 | | | | | 2.2 | 2.8 |
| 29 | 黒糖入り角型食パン | | | パン　こくとう | 644 | 791 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ホキバジルフライ | ホキ | バジル | パンこ　あぶら　こむぎこ<br>でんぷん | 17 | 17 |
| | コーンとほうれん草のソテー | ハム | とうもろこし　キャベツ　ほうれんそう | オリーブゆ | | |
| | ビーンズポタージュ | とりにく　しろはなまめ<br>しろいんげんまめ　ぎゅうにゅう<br>だっしふんにゅう<br>なまクリーム | にんじん　たまねぎ　パセリ | あぶら　じゃがいも　ルウ | 29 | 28 |
| 水 | | | | | 2.3 | 2.9 |
| 30 | ごてんばコシヒカリごはん | | | こめ | 670 | 833 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | 肉みそおでん（おでん） | ぶたにく　ちくわ　がんもどき<br>うずらたまご　こんぶ | だいこん　にんじん　こんにゃく | あぶら　さといも　さとう | 17 | 16 |
| | 肉みそおでん（肉みそ） | とりにく　みそ | しょうが　はねぎ | あぶら　さとう | | |
| | 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 | さとう　あぶら | 28 | 25 |
| 木 | いもけんぴ＆小魚 | かたくちいわし | | さつまいも　さとう　あぶら<br>みずあめ | 2.6 | 3.0 |

| 基準量 | | 小学校 | 中学校 |
|---|---|---|---|
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) | 650 | 830 |
| | たんぱく質(%) | 13～20 | 13～20 |
| | しぼう(%) | 20～30 | 20～30 |
| | 食塩相当量〈g〉 | 2.0未満 | 2.5未満 |

毎月19日は ごてんば食育の日

※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。

※16日の「さつまいものみそ汁」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107回、富士岡小108回、神山小108回、朝日小107回、東小108回
　御殿場中107回、富士岡中106回、南中106回

※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。

**☆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。**