




令和5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
1	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			614	765
	アジフライ/中濃ソース	あじ		こむぎこ・パンこ・あぶら	16	15
	野菜の磯あえ	のり	ほうれんそう・もやし・にんじん	さとう	27	25
	根菜ごまみそ汁	とりにく・とうふ・みそ	にんじん・ごぼう・だいこん・たまねぎ	さといも・ごま・ねりごま・でんぷん パンこ・さとう	2.3	2.7
水						
2	(小学校)メロンパン			パン・メロンパンのきじ		
	(中学校)揚げパン			パン・さとう・あぶら	626	794
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	14
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー	キャベツ・とうもろこし	オリーブゆ	35	34
	大根のポタージュ	ベーコン・ぎゅうにゅう だっしふんにゅう・なまクリーム	だいこん・たまねぎ・だいこんのは	ルウ	2.0	2.8
木	かき		かき			
6	ごはん			こめ	699	898
	ガバオライスの具	とりにく	たまねぎ・あかピーマン・きピーマン・こまつな パプリカ・にんにく	こまあぶら	15	14
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			34	33
	春巻き	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しょうが・しいたけ	あぶら・こむぎこ・はるさめ・でんぷん さとう・こめこ	1.8	2.4
	フォースープ	ぶたにく	にんじん・もやし・キャベツ	こめ・でんぷん・あぶら		
月						
7	黒糖食パン			パン・こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			600	754
	ほうれん草オムレツ クリームソースがけ	たまご・ぎゅうにゅう	ほうれんそう・マッシュルーム・パセリ	ルウ・でんぷん	16	15
	野菜のコロコロソテー	ハム	とうもろこし・にんじん・えだまめ	オリーブゆ	32	31
	ラビオリのトマト煮	とりにく・ぶたにく・こなチーズ	キャベツ・たまねぎ・しめじ・パセリ・にんにく・トマト	こむぎこ・パンこ・さとう・あぶら	2.8	3.9
火						
いい歯の日献立						
8	ごはん			こめ	678	839
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	18
	いかの竜田揚げ	いか	しょうが	でんぷん・あぶら	28	26
	即席漬け		キャベツ・きゅうり・だいこん	さとう	2.4	3.0
	親子煮	とりにく・たまご・なると	たまねぎ・にんじん・たけのこ・グリーンピース・しいたけ	あぶら・でんぷん・さとう		
水	小魚入りいもけんぴ	かたくちいわし	さつまいも・さとう・あぶら・みずあめ			
9	ごはん			こめ	651	796
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	15
	豚肉の生姜焼き	ぶたにく	しょうが・たまねぎ・あおピーマン・にんじん	さとう・あぶら・でんぷん	30	27
	豆腐となめこのみそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・だいこん		1.8	2.1
	手づくり桃のカスタードタルト	だっしふんにゅう・たまご	もも	こむぎこ・マーガリン・さとう・あぶら		
木						
10	ナン			ナン		
	ビーンズドライカレー	ぶたにく・ひよこまめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・あおピーマン あかピーマン	ルウ・あぶら・さとう	597	801
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	コロコロ青のりポテト	あおのり		じゃがいも・あぶら	37	33
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	キャベツ・にんじん	あぶら	3.3	4.1
金						
地場産物(じばさんぶつ)活用(かつよう)週間 (13日~17日)						
13	平うどん			ひらうどん	687	842
	かぼちゃほうとう汁	ぶたにく・あぶらあげ・みそ	かぼちゃ・だいこん・にんじん・ねぶかねぎ・ごぼう	あぶら	20	20
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			34	32
	お茶とり天	とりにく・たまご	しょうが・にんにく・おちゃ	あぶら・こむぎこ・でんぷん	3.0	3.4
	茎わかめのドレッシングあえ	くわわかめ	にんじん・もやし・きゅうり	ドレッシング		
月						
14	ごはん			こめ	642	799
	手づくり水掛菜ふりかけ	ちりめんじゃこ	みずかけな・ゆかり	ごま・さとう	16	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30	27
	厚焼き玉子	たまご		さとう・あぶら・でんぷん	1.6	1.9
	肉豆腐	とうふ・ぶたにく・みそ	にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ・えのき・さやえんどう こんにゃく・しいたけ	あぶら・さとう・こまあぶら		
火	県産みかん		みかん			
15	ごはん			こめ	654	814
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	とり肉の唐揚げ わさびソース	とりにく	にんにく・しょうが・わさびくき	でんぷん・こむぎこ・あぶら・さとう	31	28
	はくさいのおひたし	かつおぶし	はくさい・にんじん		2.1	2.6
	ごはん	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・ごぼう・ねぶかねぎ・こんにゃく	さといも		
水						
16	食パン/県産みかんジャム			パン/みかんジャム	709	871
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16
	県産海老芋コロッケ	とりにく	たまねぎ	えびいも・じゃがいも・さとう・パンこ こむぎこ・でんぷん・あぶら	35	33
	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	2.7	3.4
	肉団子と秋野菜のシチュー	とりにく・ぎゅうにゅう・たまご なまクリーム・だっしふんにゅう	にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーンピース	さつまいも・ルウ・あぶら・さとう パンこ		
木						

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もともになる食べ物		おもに体の調子を整える もともになる食べ物		おもにエネルギーの もともになる食べ物		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	
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						690	855	
	県産さばの香味だれかけ	さば	しょうが・にんにく・ねぶかねぎ			こまあぶら・さとう・てんぷん		16	15	
	きんぴらごぼう 	ぶたにく	こぼろ・こんにやく・にんじん・さやいんげん			こま・さとう・こまあぶら		35	33	
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			てんぷん		2.1	2.5		



*** ふじのくに産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***

ごてんばごめこの日

20	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						715	880
	ごてんばポークの酢豚	ぶたにく	にんじん・だけのこ・たまねぎ・しいたけ・あおピーマン にんにく・しょうが			じゃがいも・あぶら・でんぷん・さとう		11	11
	ワンタンスープ	やきぶた・ぶたにく・みそ	たまねぎ・しょうが・にんじん・もやし・はくさい にんにく			こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら		33	31
県産みかんゼリー					みかんゼリー		2.0	2.2	
21	食パン/メイプルジャム					パン/メイプルジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						615	792
	とり肉のハーブ焼き	とりにく	バジル・オレガノ			みずあめ・さとう		18	17
	ごぼうサラダ 		ごぼろ・にんじん・きゅうり			さとう・ドレッシング		35	33
ポトフ	ウインナー	だいこん・にんじん・キャベツ			じゃがいも・あぶら		2.6	3.2	
(中のみ) 豆乳プリン					とうにゅうプリン				
22	背割りロールパン					パン			
	カレーブルスト	ウインナー				さとう		636	830
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						17	17
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ・にんにく・パセリ			じゃがいも・あぶら		45	42
うずら卵と野菜のスープ	とりにく・うずらたまご	にんじん・たまねぎ・キャベツ			あぶら		2.7	3.7	


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						632	771
	さわらの西京焼き	さわら・みそ				さとう		17	17
	秋野菜の煮物	とりにく・さつまあげ	にんじん・れんこん・さやいんげん			さつまいも・こまあぶら・さとう		23	21
秋のすまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・しめじ・ねみつば					1.8	2.0	
煎茶クリーム大福					せんちゃクリームだいふく				
27	中華めん					ちゅうかめん			
	ちゃんぽんスープ	ぶたにく・いか・えび・かまぼこ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく			あぶら・てんぷん・こまあぶら		603	758
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						19	19
	しらす入りシューマイ <small>小2個 中3個</small>	たら・しらす	たまねぎ・しょうが			さとう・こむぎこ・でんぷん		28	26
わかめの中華サラダ	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		3.2	4.0	

ごてんばごめこハヤシの日

28	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	ごてんばごめこハヤシ	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ マッシュルーム・トマト・グリーンピース			オリーブゆ・こめこルウ		598	769
	緑茶							11	11
	キャベツのソテー	ベーコン	とうもろこし・キャベツ・さやいんげん			オリーブゆ		24	21
さつまいもと栗のタルト					さつまいもとくりのタルト		2.2	2.5	

みくいやの味(さんまめし)

29	さんまめし								
	さくらごはん <small>さくらごはんに、 さんまをまぜて 「さんまめし」に して食べてね。</small>	さんま	しょうが			こめ		626	760
	さんまの生姜煮					みずあめ・さとう・でんぷん		15	14
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						30	26
れんこんのきんぴら 	さつまあげ	れんこん・にんじん・こんにやく・さやいんげん			あぶら・さとう・こま・こまあぶら		3.4	4.2	
いものこ汁	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん			さといも				

30	フィッシュバーガー								
	バーガーパン/タルタルソース					パン/タルタルソース		682	895
	サーモンフライ	カラフトマス	しょうが			こむぎこ・パンこ・でんぷん・あぶら		16	16
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				さとう		40	36
いんげんとコーンのソテー	ベーコン	にんじん・さやいんげん・とうもろこし			オリーブゆ		2.4	3.3	
ポークピース	だいす・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・にんにく・トマト			じゃがいも・あぶら・さとう・ルウ				

※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ください。
 ※15日の「ごてんばポークの豚汁」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。
 ※魚には骨があります。よくかんで食べましょう。
 ※10月までの実施回数 原里小・106回、玉穂小・105回、御殿場小・106回
 印野小・105回、原里中・105回、西中・104回



11月に、ごてんばこしひかりの米粉を使用した「ごてんばごめこハヤシ」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、28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だらだら食べ
 ・歯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が好き

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!

