



令和5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	
1	背割りロールパン			パン			
	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	あぶら・ちゅうかめん	712	865	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17	
	水餃子のスープ	ぶたにく・とりにく・いか・だいすこ	キャベツ・ねぎ・しょうが・たまねぎ・にんじん・だけのご チンゲンサイ	あぶら・ねぎあぶら・でんぷん・こむぎこ さとう	31	29	
	みかんヨーグルト	ヨーグルト	みかん	さとう	3.1	3.8	
2	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			614	791	
	いかの生姜焼き	いか	しょうが		20	19	
	野菜のごま和え		こまつな・にんじん・キャベツ	さとう・ごま	25	22	
3 金	文化の日						
	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ			
6	かみかみ丼の具	ぶたにく・かまぼこ・くわわかめ	しょうが・にんじん・たまねぎ・こんにゃく	あぶら・ごま・さとう	596	761	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18	17	
	ヒリ辛みそ汁	とりにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・はくさい・ねぶかねぎ	あぶら	27	23	
	アーモンド入り小魚	いわし		アーモンド・みずあめ・さとう	2.6	3.0	
7	うどん			うどん			
	うどんつゆ	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・えのき・ねぶかねぎ	あぶら	635	749	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	16	
	チンゲン菜のソテー	ベーコン	とうもろこし・キャベツ・チンゲンサイ	あぶら	25	23	
	おにまん			さつまいも・こむぎこ・さとう	2.9	3.2	
8	玄米入り食パン/りんごジャム			パン・げんまいりんごジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			692	810	
	ポークビーンズ	ぶたにく・だいすこ・こなチーズ	にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	あぶら・じゃがいも・さとう・ルウ	14	14	
	とうもろこしグラタン	とうにゅう・おから	とうもろこし・たまねぎ	じゃがいも・こめこ・みずあめ・でんぷん さとう	35	34	
9	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			664	823	
10	たまご入り豚キムチ	ぶたにく・たまご	たまねぎ・にんじん・はくさい・にら・りんご・にんにく しょうが	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	13	12	
	ごま団子	いんげんまめ・あずき		さとう・みずあめ・あぶら・こめこ・ごま でんぷん	31	27	
	春雨スープ	とりにく	にんじん・もやし・だけのご・キャベツ	あぶら・はるさめ	1.8	2.2	
みくりやの味 (さんま飯)							
10 金	さんまめし (さくらごはん)			こめ			
	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・でんぷん	607	766	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14	
	煮びたし	あぶらあげ・かつおぶし	キャベツ・こまつな・にんじん		31	27	
	けんちん風汁	とりにく・とうふ	にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぶかねぎ	あぶら・さといも・ごまあぶら	3.1	3.6	
地場産物 (じばさんぶつ) 活用 (かつよう) 週間 (13日~17日)							
13	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ			
	手作り水掛菜ふりかけ	ちりめんじゃこ	みずかけな・ゆかり	ごま・さとう	609	773	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15	
	すき焼き風煮	ぶたにく・とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・はくさい・こんにゃく・ねぶかねぎ	あぶら・さとう	26	23	
	小松菜とコーンの和え物		こまつな・キャベツ・とうもろこし	あぶら・さとう	2.3	2.7	
14	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ			
	ごてんぼこめこハヤシ	ぶたにく	しょうが・にんにく・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	オリーブ油・ルウ	577	742	
	緑茶		りょくちや		11	10	
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ・にんじん・とうもろこし・さやいんげん	オリーブ油	21	19	
	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	2.6	
15	食パン/みかんジャム			パン/みかんジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				769	
	さわらの緑茶マヨネーズ焼き	さわら	りょくちや	マヨネーズ	16	16	
	ココロソテー	ソーセージ	えだまめ・とうもろこし・にんじん	あぶら	37	37	
16	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			658	841	
16	とり肉のわさびソースがけ	とりにく・だいす	わさびのくき	あぶら・でんぷん・さとう	17	16	
	もやしの塩だれ和え		もやし・きゅうり・にんじん	ごま・ごまあぶら	30	27	
	ごてんぼポークの豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・はくさい・ねぶかねぎ	あぶら・さといも	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
17	りんごチップ入りロールパン		りんご		パン				647	805
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
	肉団子と秋野菜のシチュー	にくだんご・ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・しめじ・チンゲンサイ		あぶら・さつまいも・ルウ		15 14			
	県産カマスのお茶フライ	カマス	りよくちゃ		こめこ・あぶら		34 31			
	フルーツのゼリーあえ		みかん・バナナ・りんご・おうとう		ダイスゼリー		2.4 2.9			



*** ふじのくに産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***



だして味わう「和食の日」

20	ごはん	ごはん	こめ		586	768
	ひじきごはん	ぶたにく・ひじき	あかピーマン・とうもろこし・えだまめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	玉子焼き	たまご・あおのり	にんじん・しょうが			
	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			

21	中華めん		ちゅうかめん		641	879
	野菜あんかけラーメン汁	ぶたにく・なると	しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・きくらげ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	はくさい・ねぶたねぎ			
	春巻き	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しいたけ・しょうが			

22	ごはん	ごはん	こめ		652	765
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	鮭のマヨコーン焼き	さけ・ぎゅうにゅう・チーズ	とうもろこし・たまねぎ・パセリ			
	彩り和風ソテー	かつおぶし	キャベツ・きピーマン・チンゲンサイ			

勤労感謝の日

24	ロールパン/ブルーベリー&マーガリン		パン/ブルーベリー&マーガリン		641	790
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	プレーンオムレツのトマトソース	たまご	たまねぎ・マッシュルーム			
	小松菜としめじのソテー		とうもろこし・キャベツ・こまつな・しめじ			

ごはんこめこの日

27	ごはん	ごはん	こめ		663	852
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	県産さばの竜田揚げ	さば	あぶら・でんぶ			
	五目きんぴら	ぶたにく	ごぼう・にんじん・こんにゃく・あおピーマン			

28	ごはん	ごはん	こめ		611	765
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チンジャオロース	ぶたにく	にんにく・たまねぎ・たけのこ・あおピーマン・あかピーマン			
	野菜しゅうまい	とりにく・ぶたにく	とうもろこし・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・しょうが			

29	黒糖入り食パン		パン・こくとう		611	748
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホキと大豆フライ	ホキ・だいず	でんぶ・あぶら			
	もやしのカリッソテー	ベーコン	にんにく・もやし・あおピーマン			

30	ごはん	ごはん	こめ		611	779
	かぼちゃカレー	とりにく・だっしふんにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	グリーンピース・りんご			
	かみかみサラダ		だいこん・にんじん・きゅうり			

30	オレンジ		オレンジ		13	12
	かみかみサラダ		だっしふんにゅう			
	オレンジ		だいこん・にんじん・きゅうり			
	オレンジ		オレンジ			

※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、
 高根学校給食センターにお問い合わせください。
 ※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、すべてごはんこめ100%です。
 ※魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

基準量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩(g)
641	650	13~20	20~30	2.0
790	830	13~20	20~30	2.5

11月19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。



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たらだら食べ
- 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

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
- おやつをグダグダ食べない
- 飲み物は甘くないものを選び
- 食べたらしっかりと歯をみがく