



令和6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
栄養士 小学校 中学校

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もどになる食べ物	おもに体の調子を整える もどになる食べ物	おもにエネルギーの もどになる食べ物	栄養士
*** 「駿東(すんとう)の給食の日」 ***					
1 金	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	597 14 26 1.8
	野菜たっぷりカレー	とりにく・だっしゅんにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・だいこん・しめじ かぼちゃ・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			
	白菜のゆず和え	かつおぶし	はくさい・きゅうり・にんじん・ゆず	さとう	
4 月	ごてんばこめこのムース			ごてんばこめこのムース	750 13 22 2.3
振替休日 (ふりかえきゅうじつ)					
5 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	608 14 33 2.0
	とりたまごぼろ	とりにく・たまご	しょうが・にんじん・しいたけ・たけのこ・えだまめ	あぶら・でんぶん・さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	富士山ロッケ	ぶたにく・とりにく	たまねぎ	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ みすあめ・でんぶん	
6 水	なめこのみそ汁	あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ	にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ・なめこ		796 14 30 2.5
	食/パン			パン	
	ぎゅうにゅう/ココアぎゅうにゅうの素	ぎゅうにゅう		ココアぎゅうにゅうのもと	
	ミートボールのケチャップがらめ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・パンこ・でんぶん・あぶら	
7 木	ごぼうサラダ	ごぼう	ごぼう・にんじん・キャベツ	さとう・ドレッシング・マヨネーズ・ごま	640 17 31 2.5
	ビーンズボタージュ	ぶたにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム たっしゅんにゅう・しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ・バセリ	あぶら・じゃがいも・ルウ	
みくりやの味 (さんまめし)					
8 金	さんまめし (さくらごはん)			こめ	571 17 32 3.1
	さんまめし (さんまの生姜煮)	さんま	しょうが	さとう・でんぶん・みすあめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	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		
9 火	けんちん風汁	とりにく・とうふ	にんじん・だいこん・こぼう・こんにゃく・ねぶかねぎ	あぶら・さといも・ごまあぶら	726 15 28 3.6
	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			
	いかグリスピー	いか	どうもろこし・にんにく	あぶら・こむぎこ・さとう・こめこ	
10 水	枝豆とコーンのソテー		にんじん・えだまめ・どうもろこし	バター	569 19 35 2.6
	ボトフ	とりにく・ワインナー	たまねぎ・にんじん・キャベツ	あぶら・じゃがいも	
地場産物 (じばさんぶつ) 活用 (かつよう) 週間【11日~15日】					
11 月	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	770 17 25 2.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とり肉のわさびソースかけ	とりにく	わさびのくき	あぶら・でんぶん・さとう	
	もやしの胡麻酢和え		もやし・にんじん・どうもろこし・こまつな	さとう・ごま・ごまあぶら	
12 火	冬野菜の豚汁	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・さつまいも	789 16 32 2.5
	うどん			うどん	
	かぼちゃほうとう汁	ぶたにく・あぶらあげ・みそ	にんじん・だいこん・しめじ・かぼちゃ・ねぶかねぎ	あぶら・さといも	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
13 水	黒はんぺんお茶フライ	くろはんぺん	せんちゅ	あぶら・でんぶん・パンこ・こむぎこ	650 16 35 2.5
	わかめサラダ	わかめ	キャベツ・こまつな・にんじん		
	県産みかんタルト			みかんタルト	
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	
14 木	手作り水かけ菜ふりかけ	ちりめんじゃこ	みずかけな・ゆかり	ごま・さとう	619 18 33 1.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	県産厚焼き玉子	たまご		さとう・あぶら・でんぶん	
	肉豆腐	ぶたにく・さつまあげ・とうふ	たまねぎ・にんじん・こんにゃく・さやいんげん	あぶら・さとう	
15 金	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	793 17 30 2.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たらのマヨコーン焼き	たら・ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・どうもろこし・バセリ	マヨネーズ	
	チンゲンサイとピーフンのソテー	ハム	しょうが・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ	ごまあぶら・ピーフン	
16 月	リーフレタスの中華スープ	ベーコン・たまご	たまねぎ・にんじん・しいたけ・レタス・どうもろこし	あぶら・でんぶん	660 15 35 1.9
	緑茶入りねじりパン		りょくちゅ	パン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とり肉のノルウェー風	とりにく・だいす		あぶら・でんぶん・さとう	
17 金	ブロッコリーとコーンのサラダ		キャベツ・ブロッコリー・どうもろこし	あぶら・さとう	833 14 31 2.4
	パンブキンスープ	ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・かぼちゃ・バセリ	ルウ	
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	
	ピビンバの具 (玉子入り肉炒め)	ぶたにく・たまご・みそ		あぶら・さとう・でんぶん	
18 月	ピビンバの具 (ナムル)		もやし・ほうれんそう・にんじん	ドレッシング	804 16 29 2.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	水餃子のスープ	とりにく・いか・すいぎょうざ	たまねぎ・にんじん・しあわせのこ・チングンサイ	あぶら・ねぎあぶら・でんぶん	

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	栄養価
		*** ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***			小学校 中学校
ごてんばこめこの日					
19 火 県産みかん	ごてんばコシヒカリごはん		ごめ		
	手作りお茶ふりかけ	ちりめんじゃこ・かつおぶし	せんちゃ・あおな	ごま・さとう	564 721
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17 16
	静岡おでん	ふたにく・さつまあげ・くろはんぺん・がんも うすらたまご	にんじん・だいこん・こんにゃく	あぶら・さといも・さとう	27 24
20 水	パトボリ清汁		キャベツ・にんじん・きゅうり	ごま・さとう	2.0 2.5
	食パン/黒豆きなこクリーム			パン/くろまめきなこクリーム	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			633 771
	ハンバーグ(ステーキソース)	とりにく・ふたにく	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	あぶら・さとう・でんぶん	16 16
木	プロッコリーのソテー		にんじん・プロッコリー・とうもろこし	オリーブゆ・バター	37 35
	麦入りミネストローネ	ベーコン・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・パセリ	オリーブゆ・じゃがいも・おおむぎ	2.5 3.1
21 木	ごてんばコシヒカリごはん		ごめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			581 746
	さばの西京焼き	さば・みそ		さとう	16 15
	筑前煮	とりにく・ちくわ	にんじん・ごぼう・れんこん・だけのこ・こんにゃく さやいんげん	あぶら・さとう	33 29
22 金	秋のすまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・しめじ・みつば		2.2 2.7
	背割りロールパン		パン		
	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	あぶら・ちゅうかめん	613 768
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17 16
25 月	ワンタンスープ	とりにく・かまぼこ・ワンタン	しょうが・たまねぎ・にんじん・はくさい・ねぶかねぎ	あぶら・ごまあぶら	32 30
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん・パイナップル・おうとう	ナタデココ・さとう	2.8 3.4
	ごてんばコシヒカリごはん		ごめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			560 720
26 火	チキンの和風きのこソース	とりにく	しめじ・えのき	でんぶん	19 17
	茎わかめのきんぴら	ふたにく・くきわかめ	にんじん・こんにゃく	あぶら・さとう	32 28
	かきたま汁	なると・たまご・とうふ	たまねぎ・にんじん・こまつな	でんぶん	2.7 3.3
	中華めん			ちゅうかめん	
27 水	もやし味噌パスターラーメンスープ	ふたにく・みそ	しょうが・にんじん・もやし・はくさい・とうもろこし ねぶかねぎ	あぶら・でんぶん・パスター	665 815
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15 15
	春雨サラダ		にんじん・きゅうり・キャベツ	はるさめ・ドレッシング	26 24
	手作りマーラーカオ	ぎゅうにゅう		ホットケーキミックス・こくとう・あぶら	2.7 3.4
28 木	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			616 772
	かぼちゃオムレツ	たまご	かぼちゃ	さとう・でんぶん・あぶら	18 18
	ツナとペニネのクリームソース	まぐろあぶらづけ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・マッシュルーム・パセリ	ルウ・マカロニ	33 31
29 金	ポークピーンズ	ふたにく・だいす・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	2.4 3.1
	ごてんばこめこハヤシの日				
	ごてんばコシヒカリごはん		ごめ		
	ごてんばこめこハヤシ	ふたにく	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマト・グリンピース	オリーブゆ・ルウ・あぶら	556 713
木	緑茶		りょくぢゅ		
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ・にんじん・どうもろこし・いんげん	オリーブゆ	11 11
	さつまいもと栗のタルト			さつまいもとくりのタルト	22 20
					2.2 2.6
29 金	ごてんばコシヒカリごはん		ごめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			608 780
	とり肉とえびのチリソース煮	とりにく・えび・だいす	しょうが・にんにく・ねぶかねぎ・パセリ	あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう	15 14
	たくあん炒め		だいこん・きくらげ	さとう・ごま・ごまあぶら	30 27
	中華スープ	ワイン	たまねぎ・にんじん・はくさい・チングンサイ	あぶら・でんぶん	2.5 3.0

※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。



基 準 量	エネルギー(kcal)
たんぱく質(%)	13~20
しぶう(%)	20~30
食塩(g)	2.0 2.5

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。

よくかんで
食べよう！



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
- あまりかまなくとも
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

よくがんで食べる	おやつをダラダラ 食べない	飲み物は甘くない ものを選ぶ	食べたらしがり 歯をみがく
かむ かむ	×	×	○