



# 令和6年度 11月分 学校給食予定献立表



御殿場市立高根中学校給食センター 0550-82-6182

| 日<br>曜日                              | こんだて  | おもに体をつくる<br>もとなる食べ物                     | おもに体の調子を整える<br>もとなる食べ物                           | おもにエネルギーの<br>もとなる食べ物                | 栄養価<br>小学校 中学校 |
|--------------------------------------|---|---|--|-------------------------------------|----------------|
| *** 「 駿 東(すんどう)の 給 食 の 日 」 ***       |   |   |  |                                     |                |
| 1<br>金                               | ごはんばコシヒカリごはん  |   |  | こめ                                  |                |
|                                      | 野菜たっぷりカレー   | 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・だいこん・しめじ<br>かぼちゃ・グリーンピース・りんご | あぶら・じゃがいも・ルウ                        | 597 750        |
|                                      | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう                                  |  |                                     | 14 13          |
|                                      | 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                                 | 26 22          |
|                                      | ごはんばこめこのムース   |   |  | ごはんばこめこのムース                         | 1.8 2.3        |
| 4<br>月                               | 振 替 休 日 (ふいかえきゅうじつ)   |   |  |                                     |                |
| 5<br>火                               | ごはんばコシヒカリごはん  |   |  | こめ                                  |                |
|                                      | とりたまそぼろ   | 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                        | 608 796        |
|                                      | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう                                  |  |                                     | 14 14          |
|                                      | 富士山コロッケ   | 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<br>みずあめ・でんぶん | 33 30          |
|                                      | 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                              |                                     | 2.0 2.5        |
| 6<br>水                               | 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                        | 640 756        |
|                                      | 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                    | 17 17          |
|                                      | ごほうサラダ <small>小中2こ</small>  |   | ごほう・にんじん・キャベツ                                    | さとう・ドレッシング・マヨネーズ・ごま                 | 31 30          |
|                                      | ピーンズポタージュ   | ぶたにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム<br>だっしふんにゅう・しろいんげんまめ | にんじん・たまねぎ・パセリ                                    | あぶら・じゃがいも・ルウ                        | 2.5 3.1        |
| みくりやの味 (さんまめし)                       |   |   |  |                                     |                |
| 7<br>木                               | 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・でんぶん・みずあめ                       | 571 726        |
|                                      | ぎゅうにゅう <small>★さくらごはんに<br/>さんまをまぜて<br/>「さんまめし」に<br/>してたべてね!</small> | ぎゅうにゅう                                  |  |                                     | 17 15          |
|                                      | 煮びだし  | あぶらあげ・かつおぶし                             | キャベツ・こまつな・にんじん                                   |                                     | 32 28          |
|                                      | けんちん風汁  | とりにく・とうふ                                | にんじん・だいこん・ごほう・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        |
| 8<br>金                               | 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                                  |  |                                     | 569 722        |
|                                      | いかグリスビー <small>小中2こ</small>   | いか                                      | とうもろこし・にんにく                                      | あぶら・こむぎこ・さとう・こめこ                    | 19 19          |
|                                      | 枝豆とコーンのソテー  |   | にんじん・えだまめ・とうもろこし                                 | バター                                 | 35 32          |
|                                      | ポトフ   | とりにく・ウインナー                              | たまねぎ・にんじん・キャベツ                                   | あぶら・じゃがいも                           | 2.6 3.3        |
| 地場産物 (じばさんぶつ) 活用 (かつよう) 週間 (11日~15日) |   |   |  |                                     |                |
| 11<br>月                              | ごはんばコシヒカリごはん  |   |  | こめ                                  |                |
|                                      | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう                                  |  |                                     | 770            |
|                                      | とり肉のわさびソースがけ  | とりにく                                    | わさびのくき   | あぶら・でんぶん・さとう                        | 17             |
|                                      | もやしの胡麻酢和え   |   | もやし・にんじん・とうもろこし・こまつな                             | さとう・ごま・ごまあぶら                        | 25             |
|                                      | 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                           | 2.5            |
| 12<br>火                              | 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                            | 650 789        |
|                                      | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう                                  |  |                                     | 16 16          |
|                                      | 黒はんぺんお茶フライ  | くろはんぺん                                  | せんちゃ   | あぶら・でんぶん・パンこ・こむぎこ                   | 35 32          |
|                                      | わかめサラダ  | わかめ                                     | キャベツ・こまつな・にんじん                                   |                                     | 2.5 3.1        |
| 13<br>水                              | 県産みかんタルト  |   |  | みかんタルト                              |                |
|                                      | ごはんばコシヒカリごはん  |   |  | こめ                                  |                |
|                                      | 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                              | 619 793        |
|                                      | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう                                  |  |                                     | 18 17          |
|                                      | 県産厚焼き玉子   | たまご                                     |  | さとう・あぶら・でんぶん                        | 33 30          |
| 14<br>木                              | 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                             | 1.7 2.1        |
|                                      | ごはんばコシヒカリごはん  |   |  | こめ                                  |                |
|                                      | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう                                  |  |                                     | 660 833        |
|                                      | 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・とうもろこし・パセリ                                  | マヨネーズ                               | 15 14          |
|                                      | チンゲンサイとピーマンのソテー   | 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・ピーマン                          | 35 31          |
| 15<br>金                              | 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・とうもろこし                        | あぶら・でんぶん                            | 1.9 2.4        |
|                                      | 緑茶入りねじりパン   |   | りょくちゃ  | パン                                  |                |
|                                      | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう                                  |  |                                     | 600 750        |
|                                      | 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                        | 18 18          |
|                                      | ブロッコリーとコーンのサラダ  |   | キャベツ・ブロッコリー・とうもろこし                               | あぶら・さとう                             | 37 34          |
| 18<br>月                              | パンクンスープ   | ぎゅうにゅう・なまクリーム                           | たまねぎ・かぼちゃ・パセリ                                    | ルウ                                  | 2.0 2.8        |
|                                      | ごはんばコシヒカリごはん  |   |  | こめ                                  |                |
|                                      | ビビンバの具 (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                        | 631 804        |
|                                      | ビビンバの具 (ナムル)  |   | もやし・ほうれんそう・にんじん                                  | ドレッシング                              | 18 16          |
|                                      | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう                                  |  |                                     | 33 29          |
| 月                                    | 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・たけのこ・チンゲンサイ                            | あぶら・ねぎあぶら・でんぶん                      | 2.1 2.6        |

| 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 中学校 |     |
|---------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|-----------------------|----------------|-----|
| *** ふしおくに産地地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) *** |                               |                                |  |                       |                |     |
| ご て ん ぼ こ め こ の 日                     |                               |                                |  |                       |                |     |
| 19<br>火                               | ごてんぼコシヒカリごはん                  |                                |  | こめ                    |                |     |
|                                       | 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                         | ぶたにく・さつまあげ・くろはんぺん・がんも<br>うすだまこ | 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  |
|                                       | パナリ漬                          |                                | キャベツ・にんじん・きゅうり                             | ごま・さとう                | 2.0            | 2.5 |
| 20<br>水                               | 県産みかん                         |                                | みかん  |                       |                |     |
|                                       | 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・ぶたにく                      | たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが                         | あぶら・さとう・でんぷん          | 16             | 16  |
|                                       | ブロッコリーのソテー                    |                                | にんじん・ブロッコリー・とうもろこし                         | オリーブ油・バター             | 37             | 35  |
| 21<br>木                               | 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                | オリーブ油・じゃがいも・おおむぎ      | 2.5            | 3.1 |
|                                       | だ し で 味 わ う 「 和 食(わしょく) の 日 」 |                                |  |                       |                |     |
|                                       | 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                         |  |                       | 581            | 746 |
|                                       | さばの西京焼き                       | さば・みそ                          |  | さとう                   | 16             | 15  |
| 22<br>金                               | 筑前煮                           | とりにく・ちくわ                       | にんじん・ごぼう・れんこん・たけのこ・こんにゃく<br>さやいんげん         | あぶら・さとう               | 33             | 29  |
|                                       | 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                          | 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            | 613            | 768 |
|                                       | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                         |  |                       | 17             | 16  |
| 23<br>土                               | 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 |
|                                       | ごてんぼコシヒカリごはん                  |                                |  | こめ                    |                |     |
|                                       | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                         |  |                       | 560            | 720 |
|                                       | チキンの和風きのこソース                  | とりにく                           | しめじ・えのき                                    | でんぷん                  | 19             | 17  |
| 24<br>日                               | 茎わかめのさんびら                     | ぶたにく・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                             | でんぷん                  | 2.7            | 3.3 |
|                                       | 中華めん                          |                                |  | ちゅうかめん                |                |     |
|                                       | もやし味噌バターラーメンスープ               | ぶたにく・みそ                        | しょうが・にんじん・もやし・はくさい・とうもろこし<br>ねぶかねぎ         | あぶら・でんぷん・バター          | 665            | 815 |
|                                       | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう                         |  |                       | 15             | 15  |
| 25<br>月                               | 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 |
|                                       | 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・でんぷん・あぶら          | 18             | 18  |
| 26<br>火                               | ツナとペパ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  |
|                                       | ボークビーンズ                       | ぶたにく・だいず・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                           | にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム<br>トマト・グリーンピース | オリーブ油・ルウ・あぶら          | 556            | 713 |
|                                       | 緑茶                            |                                | りょくちゃ                                      |                       | 11             | 11  |
| 27<br>水                               | 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・いんげん                      | オリーブ油                 | 22             | 20  |
|                                       | さつまいちもと栗のタルト                  |                                | さつまいちもとくりのタルト                              |                       | 2.2            | 2.6 |
|                                       | 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                         |  |                       | 608            | 780 |
|                                       | とり肉とえびのチリソース煮                 | とりにく・えび・だいず                    | しょうが・にんにく・ねぶかねぎ・パセリ                        | あぶら・でんぷん・こむぎこ・さとう     | 15             | 14  |
| 28<br>木                               | 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                         | ウインナー                          | たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ                      | あぶら・でんぷん              | 2.5            | 3.0 |
|                                       | 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                         |  |                       | 608            | 780 |
|                                       | とり肉とえびのチリソース煮                 | とりにく・えび・だいず                    | しょうが・にんにく・ねぶかねぎ・パセリ                        | あぶら・でんぷん・こむぎこ・さとう     | 15             | 14  |
| 29<br>金                               | 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                         | ウインナー                          | たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ                      | あぶら・でんぷん              | 2.5            | 3.0 |
|                                       | 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                         |  |                       | 608            | 780 |
|                                       | とり肉とえびのチリソース煮                 | とりにく・えび・だいず                    | しょうが・にんにく・ねぶかねぎ・パセリ                        | あぶら・でんぷん・こむぎこ・さとう     | 15             | 14  |
| 30<br>土                               | 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                         | ウインナー                          | たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ                      | あぶら・でんぷん              | 2.5            | 3.0 |
|                                       | 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                         |  |                       | 608            | 780 |
|                                       | とり肉とえびのチリソース煮                 | とりにく・えび・だいず                    | しょうが・にんにく・ねぶかねぎ・パセリ                        | あぶら・でんぷん・こむぎこ・さとう     | 15             | 14  |
| 31<br>日                               | 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                         | ウインナー                          | たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ                      | あぶら・でんぷん              | 2.5            | 3.0 |
|                                       | 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                         |  |                       | 608            | 780 |
|                                       | とり肉とえびのチリソース煮                 | とりにく・えび・だいず                    | しょうが・にんにく・ねぶかねぎ・パセリ                        | あぶら・でんぷん・こむぎこ・さとう     | 15             | 14  |

※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、

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、すべてごてんぼコシヒカリ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(g) | 脂質(g) | 食塩(g) |
|-------|-------------|----------|-------|-------|
|       | 650         | 13~20    | 20~30 | 2.0   |
|       | 830         | 13~20    | 20~30 | 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」  
をとっています。

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！



## 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

