食事のあいさつをきちんとしよう！

令和８年度　１１月分　学校給食予定献立表

11月8日はいい歯の日

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 小学校	栄養価 中学校
2 月	給　食　な　し					
3 火	文化（ぶんか）の日					
4	食パン/はちみつ			パン/はちみつ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			605	752
	オムレツのトマトソースがけ	たまご		さとう・あぶら・でんぷん	13	13
	スイートマッシュポテト	ぎゅうにゅう・なまクリーム	パセリ	さつまいも・バター・さとう	33	33
	白菜スープ	とりにく	たまねぎ・にんじん・はくさい	あぶら	2.6	3.2
水						
5	**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			565	728
	キャベツ入りつくね	とりにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう・ごま	16	15
	切り干し大根の炒め煮	まぐろあぶらづけ・こんぶ	だいこん・にんじん・えだまめ	さとう	29	25
	みそ汁	あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・こまつな・ねぶかねぎ		2.6	3.1
木						
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			573	731
	いかクリスピー（かむかむ）	いか		あぶら・こむぎこ・さとう・でんぷん とうもろこしこ	16	15
	マカロニサラダ		にんじん・グリンピース・とうもろこし	マカロニ・ドレッシング・さとう ノンエッグマヨネーズ	35	32
	トマトとたまごのスープ	ウインナー・たまご	にんにく・たまねぎ・トマト・パセリ	オリーブゆ・じゃがいも・でんぷん	2.8	3.3
金						
	地場産物（じばさんぶつ）活用（かつよう）週間【９日～１３日】					
9	**ごてんばコシヒカリごはん**			こめ		
	しらす入りチャーハンの具	やきぶた・なると・しらす・たまご	にんにく・しょうが・ねぶかねぎ・グリンピース	あぶら・ごまあぶら	602	755
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	揚げぎょうざ（小中2こ）	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	あぶら・でんぷん・さとう・こむぎこ	32	29
	わかめスープ	たら・ひとえぐさ・とうふ・わかめ	にんじん・たまねぎ・こまつな	でんぷん・さとう・あぶら・ごま	2.4	3.0
月						
10	うどん			うどん		
	辛みそつけ汁	ぶたにく・あぶらあげ・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・しめじ ねぶかねぎ	あぶら・さとう・でんぷん	596	724
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20	20
	富士スイーツがんも（かむかむ）	だいず・こんぶ	にんじん	やまといも・さとう・あぶら	31	28
	和風ソテー	ハム・かつおぶし	キャベツ・チンゲンサイ	あぶら	2.5	2.8
火	丹那ヨーグルト	ヨーグルト				
	ごてんばこめこの日					
11	**ごて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・しそ	さとう・ごま	621	804
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	黒はんぺんお茶フライ	さば・いわし・たら	せんちゃ	あぶら・でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ	32	29
	ゴテンバポークのすき焼き風煮	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	さとう	2.5	3.0
水						
12	**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			581	744
	かつおコロッケ	かつお	たまねぎ	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ でんぷん	16	15
	茎わかめのきんぴら（かむかむ）	ぶたにく・くきわかめ	にんじん・こんにゃく・もやし	あぶら・さとう	27	23
	みそちゃんこ汁	とりにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・キャベツ・ねぶかねぎ	あぶら	3.0	3.4
木						
13	ロールパン/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			599	739
	タンドリーチキン	とりにく・ヨーグルト	にんにく・しょうが		19	19
	さつまいものフレンチサラダ		グリンピース・とうもろこし	さつまいも・あぶら・さとう	40	38
	肉団子入り野菜スープ	とりにく	にんじん・たまねぎ・はくさい・チンゲンサイ	パンこ・さとう・でんぷん	2.6	3.3
金						
	みくりやの味（さんまめし）					
16	さんまめし（さくらごはん）			こめ		
	さんまめし（さんまのおかか煮）	さんま・かつおぶし		さとう・でんぷん・みずあめ	572	728
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	15
	煮びたし（★さくらごはんにさんまをまぜて「さんまめし」にしてたべてね！）	あぶらあげ・かつおぶし	キャベツ・こまつな・にんじん		32	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	3.0	3.6
月						

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 小学校	栄養価 中学校
	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		
	ごてんばこめこハヤシ	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 トマト・グリンピース	オリーブゆ・あぶら・ルウ	544	702
17	緑茶				11	11
	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・こまつな	オリーブゆ	22	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
火						
	食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			610	762
18	**チキンカツ**	とりにく		あぶら・でんぷん・パンこ・こむぎこ	18	18
	海藻サラダ	わかめ・くきわかめ・こんぶ・しらすぎのり あかつのまた	キャベツ・とうもろこし	ドレッシング	37	36
	ツナと野菜のミルクスープ	まぐろあぶらづけ・ぎゅうにゅう だっしふんにゅう・なまクリーム	にんじん・たまねぎ・パセリ	じゃがいも・ルウ	2.7	3.6
水						
	＊＊＊ ふじのくに地産地消(ちさんちしょう)週間(19日～23日) ＊＊＊					
	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			580	
19	煮込みおでん	ぶたにく・ウインナー・さつまあげ・ちくわ うずらたまご	だいこん・にんじん・こんにゃく	あぶら・さといも	18	
	肉みそ	とりにく・みそ	しょうが・はねぎ	あぶら・さとう	27	
	野菜のひじき和え	ひじき	こまつな・にんじん・キャベツ・しそのみ	さとう・みずあめ・あぶら	2.3	
木						
	お茶揚げパン		りょくちゃ	パン・あぶら・きびざとう・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			648	747
20	ポークビーンズ	ぶたにく・だいず・こなチーズ	にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト グリンピース	あぶら・じゃがいも・さとう	14	14
	スパゲティサラダ		キャベツ・にんじん・とうもろこし	スパゲッティ・ドレッシング	39	38
	もちクリームアイス			もちクリームアイス	1.9	2.2
金						
23 月	**勤労感謝(きんろうかんしゃ)の日**					
	中華めん			ちゅうかめん		
	五目あんかけラーメンスープ	ぶたにく・かまぼこ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・きくらげ はくさい・ねぶかねぎ	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	600	741
24	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15	14
	茎わかめの中華サラダ	くきわかめ	とうもろこし・キャベツ	ドレッシング	26	24
	キャラメルポテト			さつまいも・あぶら・バター・さとう	3.0	3.5
火						
	食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			624	782
25	マグロカツ	まぐろ	たまねぎ・しょうが	あぶら・パンこ・さとう・こむぎこ・でんぷん	19	18
	コロコロソテー	ウインナー	とうもろこし・えだまめ・あかピーマン	あぶら	36	34
	クリームシチュー	とりにく・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・じゃがいも・ルウ	2.2	2.8
水						
	だしで味わう「和食(わしょく)の日」					
	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			564	720
26	かつおツナ入り厚焼き玉子	かつお・たまご・かつおぶし		さとう・あぶら・でんぷん	16	15
	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 さやいんげん	あぶら・さとう	26	23
	秋のすまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・えのき・みつば		1.6	1.9
木	**りんご**		りんご			
	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				759
27	煮込みおでん	ぶたにく・ウインナー・ちくわ・うずらたまご がんも	だいこん・にんじん・こんにゃく	あぶら・さといも		17
	ゆず肉みそ	とりにく・みそ	しょうが・はねぎ・ゆず	あぶら・さとう		26
	もやしのごま酢和え		もやし・にんじん・こまつな・とうもろこし	さとう・ごま		2.8
金						
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	チキンカレー	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・りんご グリンピース	あぶら・じゃがいも・ルウ	605	765
30	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	12
	ごぼうサラダ		ごぼう・にんじん・キャベツ・とうもろこし	さとう・ドレッシング・ノンエッグマヨネーズ ごま	24	21
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	1.8	2.3
月						

基準量		栄養価 小学校	栄養価 中学校
	エネルギー(kcal)	650	830
	たんぱく質(%)	13～20	13～20
	しぼう(%)	20～30	20～30
	食塩(g)	2.0	2.5

※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。
★11月8日は「いい歯の日」です。今月の給食には、よく噛んで食べてもらえるように【かみかみメニュー】を取り入れています。
かみかみマークのついた**太字のメニュー**が【かみかみメニュー】です。

毎月19日は ごてんば食育の日

よくかんで食べよう！