



2020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 もとになる食べ物		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
2	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					628	761
	チャプチェ		ぶたにく・みそ	もやし・にんじん・にら		はるさめ・さとう・ごまあぶら・ごま		14.0	13.2
	肉まん		ぶたにく	たまねぎ		こむぎこ・さとう・あぶら・でんぷん		25.1	22.5
	中華風コーンスープ		たまご	たまねぎ・ほうれんそう・とうもろこし		でんぷん		2.3	2.6
月	型抜きチーズ		チーズ						
4	食パン					パン			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					670	810
	スパイシーポテト					じゃがいも・あぶら		12.9	12.5
	大根サラダ			だいこん・きゅうり・にんじん		ドレッシング		40.0	38.7
	肉団子と野菜のトマト煮		にくだんご	たまねぎ・セロリー・にんじん・にんにく・トマト パセリ		あぶら・じゃがいも		2.9	3.7
水									
5	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					651	798
	静岡おでん		ぶたにく・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		17.3	16.2
	肉みそ		とりにく・みそ	しょうが・はねぎ		さとう・あぶら		30.0	27.2
	即席漬け			キャベツ・だいこん		さとう・ごま		2.2	2.7
木									
6	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					630	724
	魚のあんかけ		たら	たまねぎ・にんじん・こまつな・ねぎかねぎ		でんぷん・あぶら・さとう		14.2	9.9
	すいとん汁		とりにく	にんじん・だいこん		すいとん・さといも・あぶら ごまあぶら		22.7	21.4
	お茶プリン					おちゃプリン		1.6	1.7
金									
9	ごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					630	787
	鶏のチリソース煮		とりにく	パセリ・しょうが・にんにく・ねぎかねぎ・トマト		でんぷん・あぶら・さとう		13.6	12.8
	白菜の中華和え			はくさい・にんじん・キャベツ		はるさめ・さとう・ごまあぶら		30.3	27.6
	わかめスープ		わかめ・とうふ	にんじん・ねぎかねぎ		あぶら		2.4	3.0
月									
🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 11月8日のカミカミメニュー 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁									
10	ごはん					こめ			
	カミカミ丼の具		ぶたにく・かまぼこ・くわわかめ	しょうが・たまねぎ・にんじん・こんにゃく		ごま・さとう・あぶら		589	736
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					17.8	16.7
	野菜のゆかり和え			キャベツ・こまつな・ゆかり				23.7	21.0
	のっぺい汁		とりにく・とうふ	しいたけ・ごぼう・こんにゃく・にんじん ねぎかねぎ		さといも・ごまあぶら・でんぷん		3.1	3.5
火	味付き小魚		かたくちいわし		さとう				
11	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					629	771
	野菜メンチカツ/ソース		ぶたにく	たまねぎ・とうもろこし・にんじん・キャベツ ほうれんそう		でんぷん・パンこ・こむぎこ・あぶら さとう		12.7	12.5
	ハベロンチーノ		ベーコン	にんにく・もやし・あかピーマン・パセリ		スパゲッティ・オリーブ油		30.5	28.6
	野菜スープ			はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ				2.9	3.8
水	コーヒープリン				コーヒープリン				
🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 みくりやの味 (さんま飯) 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁									
12	さくらご飯					こめ			
	さんまの生姜煮		さんま・ごんぶ	しょうが		さとう・でんぷん		623	748
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					15.4	14.5
	もやしとわかめの和え物		わかめ	きゅうり・もやし		さとう・ごま		30.6	26.5
	大根と里芋のみそ汁		とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・ねぎかねぎ		さといも		3.6	4.2
木									
13	背割りロールパン					ロールパン			
	焼きウィンナー		ウィンナー	トマト		さとう		656	828
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					15.2	15.0
	ブラウンシチュー		ぶたにく・なまクリーム	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム・トマト		あぶら・じゃがいも・こむぎこ バター・さとう・ルウ		38.1	36.7
	フルーツミックス			パイナップル・おうとう		カクテルゼリー		2.6	3.5
金									
🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 地場産物(じばさんぶつ)活用(かつよう)週間 [16日~20日] 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁									
16	ごはん					こめ			
	水掛菜ふりかけ		ちりめんじゃこ	みずかけな・ゆかり		ごま		615	767
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					14.4	13.6
	すき焼き風煮		ぎゅうにく・たまご・とうふ	たまねぎ・にんじん・はくさい・こんにゃく ねぎかねぎ		さとう・あぶら		33.1	30.3
月	三色サラダ		もやし・にんじん・きゅうり		ドレッシング		1.7	2.0	
🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 地場産物(じばさんぶつ)活用(かつよう)週間 [16日~20日] 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁									

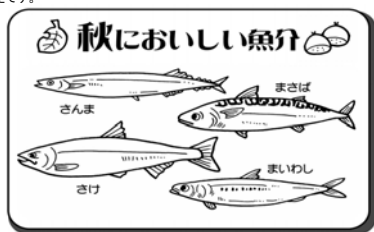
日 曜日	ごはん		おもに体をつくる もとなる食べ物		おもに体の調子を整える もとなる食べ物		おもにエネルギーの もとなる食べ物		栄養価	
	小学校	中学校							小学校	中学校
17 火	うどん						うどん			
	きのこつ汁		とりこ・あぶらあげ・かまぼこ		なめこ・しめじ・ねぶかねぎ		でんぷん・あぶら		575	740
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						18.5	18.9
	ちくわの竜田揚げ		ちくわ		しょうが		でんぷん・あぶら		29.7	26.1
	ヒリカラいため		ツナ		キャベツ・にんじん・きびまん		こまあぶら・ラー油		3.2	4.2
ごてんばごめこの日										
18 水	ごてんばごめこのごはん						ごめ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						658	803
	鶏肉のわさびソースがけ		とりこ		わさびのくき		でんぷん・あぶら・さとう		13.5	13.0
	にびだし		かつおぶし		はくさい・にんじん・こまつな				31.5	28.5
	かきたま汁		とうふ・たまご		にんじん・ほうれんそう		でんぷん		1.8	2.4
水 お米のムース						おこめのムース				
ごてんばごめこハヤシの日										
19 木	ごてんばごめこのごはん						ごめ			
	ごてんばごめこハヤシ		ぶたこ		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		オリーブ油・ルウ		521	672
	緑茶				おちゃ				11.7	11.3
	きのこのソテー		ベーコン		しめじ・エリンギ・キャベツ・こまつな		オリーブ油		20.0	18.5
	スイートポテト						スイートポテト		2.2	2.6
20 金	干しぶどうロールパン				ほしぶどう		ロールパン・さとう			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						583	756
	さばじゃがロック		ごまさば・みそ				じゃがいも・パンこ・こむぎこ でんぷん・あぶら		15.6	15.5
	サラダスパゲッティ				キャベツ・とうもろこし・きゅうり		スパゲッティ・ドレッシング		33.2	30.4
	白菜スープ		とりこ		はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ		おおむぎ・あぶら		2.7	3.5
だしで味わう「和食の日」										
24 火	ごてんばごめこのごはん						ごめ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						558	859
	だし巻き玉子		たまご				さとう・でんぷん・あぶら		13.1	15.3
	大根と厚揚げの煮物		とりこ・あつあげ		だいこん・きょうな		さとう		20.6	24.2
	もみじのすまし汁		とうふ・かまぼこ		にんじん・しめじ・ねみつば		やきふ		1.7	2.9
水 おいもの大福						おいものだいふく				
25 水	食パン				みかん		パン			
	みかんジャム						さとう		609	730
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						15.1	14.8
	ペネポロネーゼ		ぶたこ・こなチーズ		しょうが・にんにく・たまねぎ・マッシュルーム トマト・パセリ		マカロニ・オリーブ油・あぶら さとう		29.0	27.9
	コーンとブロッコリーのサラダ				にんじん・とうもろこし・ブロッコリー・キャベツ		ドレッシング		2.8	3.6
水 野菜のスープ煮		とりこ		キャベツ・にんじん・さやいんげん		じゃがいも・あぶら				
たべっぴの日本全国たべもの旅 今月は石川県の「治部煮(じぶに)」										
26 木	ごてんばごめこのごはん						ごめ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						697	843
	治部煮(じぶに)		とりこ		にんじん・だいこん・たけのこ・しいたけ こんにゃく・ねぶかねぎ		あぶら・さといも・くるまふ・さとう		17.3	16.8
	いかのしょうが焼き		いか		しょうが		さとう		26.7	23.6
	ごま和え				キャベツ・こまつな・にんじん		ごま・さとう		1.6	1.9
水 かぼちゃプリンタルト						かぼちゃプリンタルト				
27 金	丸型スライスパン						パン			
	照り焼きハンバーグ		とりこ・ぶたこ		たまねぎ・にんにく・しょうが		さとう・でんぷん・あぶら・ごま		602	763
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						16.5	16.3
	スイートマッシュポテト		なまクリーム・ぎゅうにゅう		パセリ		さつまいも・バター		36.6	35.0
	貝だくさんスープ		とりこ		たまねぎ・はくさい・にんじん・さやいんげん		あぶら		3.0	3.9
30 月	ごてんばごめこのごはん						ごめ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						629	779
	五目中華煮		ぶたこ・うずらたまご・いか		しょうが・たけのこ・しいたけ・はくさい・たまねぎ にんじん・さやえんどう		あぶら・でんぷん・こまあぶら		13.7	12.9
	キャベツの中華サラダ		わかめ		キャベツ・にんじん		はるさめ・ドレッシング		27.9	25.4
	フルーツ杏にプリン						フルーツあんプリン		2.4	2.7

※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、すべてごてんばごめこ100%です。



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

11月に、ごてんばごめこの米粉を使用した「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。
 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