



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		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 がんと・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		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 (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		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		でんぷん・パンこ・こむぎこ・あぶら		12.7	12.5
	ハベロンチーノ		ベーコン	にんにく・もやし・あかヒューマン・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		あぶら・じゃがいも・こむぎこ		38.1	36.7
	フルーツミックス			パイナップル・おうとう		バター・さとう・ルウ		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		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	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
17 火	うどん			うどん		
	きのこつ汁	とりにく・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・きピーマン	こまあぶら・ラー油	3.2	4.2

小 1
中 2

ごてんばごめこの日

18 水	ごてんばごめごはん			こめ		
	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	とりにく	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

ごてんばごめこハヤシの日

19 木	ごてんばごめこハヤシ	ぶたにく	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	こめ		
	緑茶		おちゃ	オリーブ油・ルウ	521	672
	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	11.7	11.3
	スイートポテト			オリーブ油	20.0	18.5
				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ー		キャベツ・とうもろこし・きゅうり	スパゲッティー・ドレッシング	33.2	30.4
	白菜スープ	とりにく	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	ごてんばごめこハヤシ			こめ		
	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	とりにく・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

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	ぶたにく・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

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	ごてんばごめこハヤシ			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			697	843
	治部煮(じぶに)	とりにく	にんじん・だいこん・たけのこ・しいだけ 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

27 金	かぼちゃプリンタルト			かぼちゃプリンタルト		
	丸型スライスパン			パン		
	照り焼きハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん・あぶら・こま	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

30 月	具だくさんスープ	とりにく	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
	ごてんばごめこハヤシ			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			629	779
	五目中華煮	ぶたにく・うずらたまご・いか	しょうが・たけのこ・しいだけ・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

月	フルーツ杏にプリン			フルーツあんプリン	2.4	2.7
	ごてんばごめこハヤシ			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			629	779
	五目中華煮	ぶたにく・うずらたまご・いか	しょうが・たけのこ・しいだけ・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

※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。

秋に美味しい魚介

さんま, まさば, さけ, まいわし

11月8日は
いい歯の日

19日
ごてんば
食育の日

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

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 歯みがきはめんど ー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