



令和4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
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						648	822
	親子煮		とりにく・たまご・なると・こうやどうふ		たまねぎ・にんじん・グリーンピース		じゃがいも・さとう・あぶら		17	16
	きびなごフライ <small>小中2び</small>		きびなご				パンこ・ごま・こむぎこ・あぶら		30	26
	カリコリ漬				キャベツ・にんじん・きゅうり・だいこん		さとう・ごま		1.7	1.9
2	食パン						パン			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						649	787
	ミラノ風白身フライ		ホキ・こなチーズ		パジル・パセリ		パンこ・こむぎこ・こめこ・あぶら		17	17
	コーンとマカロニのサラダ				にんじん・グリーンピース・とうもろこし		マカロニ・ドレッシング・マヨネーズ		37	35
	肉団子のトマトスープ		にくだんご		たまねぎ・セロリー・にんじん・トマト・にんにく・パセリ		じゃがいも・さとう・あぶら		2.6	3.3
3	文化の日									
4	黒糖入りうすまきパン						パン・こくとう			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						608	749
	クリームシチュー		とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム		にんじん・たまねぎ・はくさい・しめじ・グリーンピース		じゃがいも・あぶら・バター・こむぎこ		14	14
	ウィンナーとキャベツのソテー		ウィンナー		キャベツ・にんじん・あおピーマン・とうもろこし		オリーブゆ		36	34
	スイートポテト						スイートポテト		1.9	2.5
7	ごはんばコシヒカリごはん						こめ			
	カミカミ丼の具		ふたにく・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		594	759
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						18	16
	彩り和風ソテー		まぐろあぶらづけ		キャベツ・きピーマン・こまつな		オリーブゆ		26	22
月	のっぺい汁		とりにく・とうふ		しめじ・ごぼう・こんにゃく・にんじん・ねぶかねぎ		あぶら・さといも・ごまあぶら・でんぷん		2.6	3.0
	118【いい歯】の日									
8	中華めん						ちゅうかめん			
	野菜あんかけラーメン汁		ふたにく・なると		しょうが・にんにく・たけのこ・はくさい・にんじん・きくらげ ねぶかねぎ		でんぷん・ごまあぶら・あぶら		694	811
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						14	14
	コーンのキャベツ揚げ		たら		とうもろこし・キャベツ・ねぎ・しょうが		こむぎこ・パンこ・でんぷん・あぶら・さとう こめこ		31	28
	チョコドーナッツ						チョコドーナッツ		2.4	2.8
9	食パン/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						645	775
	豆腐ハンバーグ		とうふ・とりにく・おから		たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが		あぶら・さとう・でんぷん		15	14
	ポテトポテトサラダ				にんじん・グリーンピース・とうもろこし		じゃがいも・さつまいも・ドレッシング マヨネーズ		35	34
水	チキンスープ		とりにく		たまねぎ・はくさい・にんじん・パセリ		あぶら		2.7	3.3
	ごはんばコシヒカリごはん						こめ			
10	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						631	797
	チンジャオロースー		ふたにく		あおピーマン・たまねぎ・あかピーマン・たけのこ・にんにく		さとう・でんぷん・あぶら・ごまあぶら		16	15
	肉まん		ふたにく・むぎみそ		たまねぎ・キャベツ・しょうが		こむぎこ・さとう・でんぷん・あぶら		30	26
	担々もやしスープ		ふたにく・とうふ		にんにく・もやし・にんじん・チンゲンサイ		あぶら		1.8	2.3
みくりやの味(さんま飯)										
11	さくらごはん						こめ			
	さんまのおかか煮		さんま・かつおぶし				さとう		609	754
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						16	14
	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		29	24
	きのこ汁		ふたにく・とうふ・みそ		えのき・しめじ・なめこ・だいこん・にんじん・ねぶかねぎ		あぶら・さといも		2.9	3.5
地場産物(じばさんぶつ)活用(かつよう)週間【14日~18日】										
14	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						609	781
	とり肉のわさびソースがけ		とりにく		わさびのくき		でんぷん・さとう・あぶら		15	14
	キャベツとコーンの和え物				こまつな・キャベツ・とうもろこし		あぶら・さとう		27	24
	冬野菜のみそ汁		とうふ・みそ		はくさい・だいこん・にんじん・ねぶかねぎ		さといも		2.1	2.6
ごはんばこめこハヤシの日										
15	ごはんばコシヒカリごはん						こめ			
	ごはんばこめこハヤシ		ふたにく		にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・トマト グリーンピース・マッシュルーム		オリーブゆ・ルウ・あぶら		564	729
	緑茶				りよくちや				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・さやいんげん		オリーブゆ		22	19
火	みかんクレープ						みかんクレープ		2.3	2.7

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もともになる食べ物	おもに体の調子を整える もともになる食べ物	おもにエネルギーの もともになる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
16	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			626	779
	大豆コロッケ	だいず	たまねぎ	じゃがいも・さとう・あぶら・パンこ・こめこ こむぎこ	15	14
	枝豆とハムのソテー	ハム	にんじん・えだまめ・とうもろこし	あぶら	34	32
	チンゲンサイのクリーム煮	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム ごなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・チンゲンサイ	じゃがいも・ルウ・あぶら	2.2	2.8
水						
17	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	手作り水掛菜ふりかけ	ちりめんじゃこ	みずかけな・ゆかり	ごま	601	792
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	17
	さばのねぎみそ焼き	さば・みそ	しょうが・ねぎかねぎ	さとう・でんぷん	29	27
	もやしの生姜炒め	ベーコン	しょうが・もやし・チンゲンサイ	ごまあぶら・でんぷん	2.4	3.0
木	とり団子のみぞれ汁	にくだんご・あぶらあげ	だいこん・にんじん・ごぼう・しめじ・こまつな			
18	ロールパン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			613	774
	トマトソースメンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ・でんぷん・さとう・パンこ・あぶら	14	14
	キャベツのサラダ		キャベツ・とうもろこし	ドレッシング	38	36
	大麦と野菜のスープ	とりにく	たまねぎ・セロリー・にんじん・ねぎ・さやいんげん	オリーブゆ・さつまいも・おのおむぎ	2.2	3.0
金	ごてんばこめこのムース			ごてんばこめこのムース		

\*\*\* ふじのくに産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) \*\*\*

21	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			615	783
	かに玉	たまご・かに	しいたけ・たけのこ・ねぎ・にんじん	さとう・でんぷん・ごまあぶら・あぶら	15	14
	野菜のオイスターソース炒め	やきぶた	キャベツ・たまねぎ・あかピーマン・とうもろこし・しょうが	さとう・あぶら	26	22
	水餃子のスープ	とりにく・いか・ぶたにく・だいずこ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・ねぎ・しょうが	あぶら・ねぎあぶら・でんぷん・こむぎこ さとう	2.3	2.9
月						
22	うどん			うどん		
	きのこあんかけうどん汁	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ	にんじん・なめこ・しめじ・えのき・ねぎかねぎ	でんぷん・あぶら	609	764
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	野菜メンチカツ	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	33	31
	花野菜のサラダ		カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・にんじん とうもろこし	あぶら・さとう	2.5	2.7
火						

勤労感謝の日

だして味わう「和食の日」

24	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			620	762
	そぼろ入りだし巻き玉子	たまご・とりにく		みずあめ・さとう・でんぷん・あぶら	15	14
	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	あぶら・さとう	24	20
	もみじのすまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・しめじ・みつば	やきふ	1.7	2.1
木	抹茶クリーム大福			まっちゃクリームだいふく		
25	干しぶどう入りロールパン		ほしぶどう	パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			662	806
	ポテトミートグラタン	ぶたにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム チーズ	にんにく・しょうが・マッシュルーム・たまねぎ・トマト パセリ	じゃがいも・ルウ・さとう・オリーブゆ パンこ	14	14
	野菜スープ	とりにく	はくさい・ねぎかねぎ・にんじん	あぶら	35	32
	ストロベリーカスタードタルト			ストロベリーカスタードタルト	2.5	2.9
金						
28	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				752
	いわし柚子しょうゆ煮	いわし	ゆず・しょうが	さとう		16
	ひじきの炒め煮	ひじき・だいず	にんじん・しらたき・さやいんげん	さとう・あぶら		22
	豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	ごんやく・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎかねぎ	あぶら・さつまいも		2.5
月						

ごてんばこめこの日

29	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	トマトポークカレー	ぶたにく・だっしんにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・りんご グリーンピース	あぶら・じゃがいも・ルウ	666	832
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13	13
	ブロッコリーのソテー	ベーコン	たまねぎ・ブロッコリー・とうもろこし	オリーブゆ	23	21
	ヨーグルト	ヨーグルト		さとう	2.1	2.5
火						
30	食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			647	784
	ホキと大豆フライ	ホキ・だいず		でんぷん・あぶら	19	19
	コールスローサラダ		にんじん・キャベツ・とうもろこし	ドレッシング	37	35
	ツナチャウダー	まぐろ・ぎゅうにゅう・なまクリーム	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ	じゃがいも・あぶら・ルウ	2.7	3.4
水	レアチーズ(いちご味)			レアチーズ(いちごこじ)		

基準量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		脂質(g)	
		13~20	20~30	13~20	20~30
650	650	13~20	20~30	13~20	20~30
830	830	20	25	20	25

11月に、ごてんばこしひかりの米粉を使用した「ごてんばこめこハヤシ」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。



11月19日  
ごてんば  
食育の日

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。  
かみかみマークがついた**木**のメニューが、「かみかみメニュー」です。  
よくかんで食べよう！