



平成 30 年度 11 月分 学校給食予定献立表



11月8日は「いい歯の日」

御殿場市立南学校給食センター 0550-78-6689

Table with columns for Day (日曜日, 木, 金, 月, 火, 水, 木, 金, 月, 火, 水, 木, 金, 月, 火, 水, 木), Meal Name (e.g., ごてんばコシヒカリごはん), Ingredients (e.g., ぎゅうにゅう, たまご), Nutritional Value (栄養価) for elementary and middle schools, and icons for allergens.

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
16	丸型横わりパン			パン	605	891
	照り焼きハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん・ごま		
	ゆでキャベツ		キャベツ・にんじん		20	18
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
金	秋野菜のシチュー	とりにく・さけ ぎゅうにゅう・なまぐら だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・しめじ マッシュルーム・グリーンピース	あぶら・さつまいも・ルウ	35	31
					2.6	4.2

ふじのくに地産(ちさん)地消(ちしょう)週間(19日~23日)

19	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	655	829
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	揚げぎょうざ	とりにく・たまご	キャベツ・にんにく・しょうが	あぶら・さとう・ごむぎこ	16	16
	チャプチェ	ハム	もやし・こまつな・にんじん	ごまあぶら・はるさめ		
月	麻婆豆腐	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・たまねぎ・たけのこ ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	あぶら・さとう・でんぷん ねぎあぶら	30	28
					2.1	2.6

20	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	545	687
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじのスタミナ焼き	あじ	りんご	さとう・ごまあぶら		
	五目煮豆	だいず・とりにく・こんぶ	にんじん・ごぼう・さやいんげん こんにゃく	あぶら・さとう	18	18
火	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ	じゃがいも	21	19
					2.0	2.4

21	角型食パン			パン	631	729
	りんごジャム			りんごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃオムレツ	たまご・とりにく	かぼちゃ	でんぷん・あぶら・さとう	14	14
水	枝豆とコーンのソテー		あかピーマン・えだまめ・とうもろこし	バター	29	27
	さつまいものポタージュ	ぎゅうにゅう・なまぐら だっしふんにゅう	たまねぎ・パセリ	さつまいも・ルウ	2.3	3.1

ごてんぼこめこの日(和食の日こんだて)

22	ごてんぼコシヒカリごはん			こめ	627	784
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくと大豆のみそがらめ	とりにく・だいず・みそ		ごむぎこ・でんぷん あぶら・さとう	16	16
	煮ひたし	あぶらあげ・かつおぶし	キャベツ・こまつな・にんじん			
木	秋のすまし汁	かまぼこ・とうふ	にんじん・えのき・みつば		30	28
					2.2	2.5

26	うどん			うどん	618	732
	うどんつゆ	とりにく・あぶらあげ なると	にんじん・しいたけ・ねぶかねぎ	でんぷん・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	14
	海鮮かき揚げ	いか・おきあみ・こんぶ	たまねぎ	あぶら・ごむぎこ でんぷん		
月	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	34	33
					2.6	3.0



みくりやの味(さんまめし)

27	さくらごはん	さんまめし			こめ	578	729
	さんまのしょうが煮		さんま	しょうが	さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				15	14
	もやしと小松菜の炒め物		もやし・にんじん・こまつな	ごまあぶら・でんぷん			
火	みそけんちん汁	とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう ねぶかねぎ	さといも・ごまあぶら	29	26	
					3.3	4.0	

28	お茶入り角型食パン		せんちゃ	パン	590	620
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さつまいものコロッケ			あぶら・さつまいも さとう・パンこ・ごむぎこ	15	15
	カラフルソテー	ウインナー	キャベツ・とうもろこし・あかピーマン	あぶら		
水	大麦のミネストローネ	とりにく	にんじん・たまねぎ・トマト・パセリ にんにく	オリーブ油・おおむぎ じゃがいも	32	33
					2.7	3.1

29	麦ごはん			こめ・むぎ	758	917
	チキンカレー	とりにく だっしふんにゅう	にんじん・たまねぎ・グリーンピース りんご・にんにく・しょうが	あぶら・ルウ・じゃがいも		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14	14
	じゃこと大豆の揚げ煮	にぼし・だいず	えだまめ	でんぷん・あぶら・さとう		
木	みかんのタルト			みかんのタルト	30	27
					2.2	2.9

きゅうしょくなし

<p>※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、南学校給センターにお問い合わせください。 ※22日の「とりにくと大豆のみそがらめ」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。</p>			<p>基準量</p>	エネルギー(kcal)	650	820
<p>☆10月までの給食実施回数：南小106回、富士岡小107回、神山小107回、朝日小106回、東小107回、御殿場中106回、富士岡中106回、南中107回</p> <p>☆魚には、骨があります。よくかんで食べましょう。</p> <p>☆御殿場市のホームページに、献立表、給食の写真を掲載しています。ぜひご覧ください。</p> <p> カミカミメニューです！よくかんで食べましょう。</p>				たんぱく質(%)	13~20	13~20
				しぼう(%)	20~30	20~30
				食塩相当量(g)	2.0未満	2.5未満

11月に、ごてんぼこしひかりの米粉を使用した「ごてんぼこめハヤシ」の日を、御殿場市内全学校で実施します。南学校給食センターでは、6日に実施します。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。