



# 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

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	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	635	791
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	そぼろ入り厚焼き玉子	たまご・とりにく		さとう・あぶら・でんぷん	14	14
	五目きんぴら	ぶたにく	ごぼう・にんじん・こんにゃく さやいんげん	ごまあぶら・さとう	25	23
木	すいとん	とりにく	にんじん・だいこん・こまつな	あぶら・すいとん	1.7	1.9
<b>韓国論山市交流こんだて</b>						
2	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	651	808
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	でんぷん・あぶら・さとう みずあめ・アーモンド	13	12
	ナムル		もやし・ほうれんそう・にんじん	さとう・ごまあぶら・ごま	29	27
金	トックク	たまご	しいたけ・ねぶかねぎ・にんにく	でんぷん・トック	1.8	2.1
5	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	592	751
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	春巻き	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん	あぶら・はるさめ こむぎこ	13	12
	にんじんしりしり	まぐろ・たまご	にんじん	あぶら	32	29
月	とうふのピリ辛スープ	とりにく・とうふ	にんじん・はくさい・ねぶかねぎ	あぶら	1.9	2.4
<b>ごてんばこめこハヤシの日</b>						
6	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	505	594
	ごてんばこめこハヤシ	ぶたにく	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・にんにく しょうが	オリーブゆ・ルウ	11	11
	緑茶					
	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	オリーブゆ	14	15
火	かんきつゼリー			かんきつゼリー	2.2	2.6
<b>きゅうしょくなし</b>						
8	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	587	729
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	カミカミタコメンチ	たら・たこ	キャベツ	あぶら・パンこ・こむぎこ でんぷん・さとう	16	15
	茎わかめの炒め煮	ぶたにく・くわかめ	にんじん・こんにゃく	あぶら・さとう	29	26
木	かきたま汁	とうふ・たまご・かまぼこ	にんじん・えのき・ねぶかねぎ	でんぷん	2.6	3.1
お魚アーモンド	かたくちいわし			アーモンド・さとう		
9	黒糖入りロールパン			パン・こくとう	568	775
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミートボールのあんがらめ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	パンこ・さとう・でんぷん ごま	19	18
	パンネのきのこクリームソース	ベーコン・とうにゅう こなチーズ	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム パセリ	オリーブゆ・ルウ マカロニ	32	29
金	やさいスープ	とりにく	にんじん・キャベツ・とうもろこし パセリ	じゃがいも・あぶら	2.7	3.6
<b>地場産物活用週間(12日~16日)</b>						
<b>たべっぴーの日本全国食べ物の旅【神奈川県】</b>						
12	中華めん			ちゅうかめん	592	733
	サンマーめんスープ	ぶたにく・なると	にんじん・もやし・キャベツ ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	でんぷん・ごまあぶら あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しらす入りシュウマイ	たら・しらす	たまねぎ・しょうが	さとう・こむぎこ	17	17
月	野菜の中華炒め	ハム	にんじん・たけのこ・しいたけ チンゲンサイ	あぶら・ごまあぶら	23	21
みかんゼリー				みかんゼリー	3.2	4.2
13	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	575	730
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	黒はんぺんのお茶フライ	さば・いわし・たら	せんちゃ	あぶら・でんぷん・パンこ こむぎこ	15	14
	野沢菜炒め		のざわなづけ	ごまあぶら・ごま	28	25
火	豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう ねぶかねぎ・こんにゃく	あぶら・さといも	2.2	2.7
14	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	677	840
	みずかけなぶりかけ	ちりめんじゃこ	みずかけなぶりかけ・ゆかり	ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きびなごフライ	きびなご		あぶら・パンこ・ごま こめ・こむぎこ	15	15
水	関東煮	ぶたにく・がんもどき うずらたまご・ちくわ こんぶ	にんじん・だいこん・こんにゃく	さといも・さとう・あぶら	32	29
ごてんばこめこのムース			こめ	1.9	2.0	
15	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	649	807
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とり肉の唐揚げ わさびソース	とりにく	わさびのくき	でんぷん・こむぎこ あぶら・さとう	15	14
	ひじきの炒め煮	ぶたにく・ひじき・ちくわ	にんじん・さやいんげん	あぶら・さとう	33	30
木	豆乳団子入りすまし汁	たら・とうにゅう	にんじん・えのき・ほうれんそう	でんぷん	1.8	2.1

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		20	18
	ゆでキャベツ			キャベツ・にんじん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
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	
金								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	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		655	829
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	16
	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			
	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	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		545	687
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						18	18
	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			
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		14	14
	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			
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

**ごてんばこめこの日(和食の日こんだて)**

22	ごてんばコシヒカリごはん					こめ		627	784
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						16	16
	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			
	煮びたし	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		14	14
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	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						15	15
	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			
	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、すべてごてんばコシヒカリ100%です。</p>			<p>基準量</p>	エネルギー(kcal)	650	820
				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		

☆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

☆魚には、骨があります。よくかんで食べましょう。

☆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。

 カミカミメニューです！よくかんで食べましょう。

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。