

日 曜日	こんだて	おもに作る もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	総数量	
					小学校	中学校
地産産物(じばさんぶつ)活用週間						
16 金	メロンパン			パン・メロンきじ	689 24.1 36 2.9	864 29.4 36 3.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	肉団子と野菜のトマト煮	とりにく	たまねぎ・セロリ・にんじん・トマト・パセリ にんにく	あぶら・じゃがいも・さとう でんぷん・パンこ		
	大豆ロック	だいず	たまねぎ	じゃがいも・ごむぎこ・さとう でんぷん・あぶら・パンこ		
19 月	大根サラダ		だいこん・きゅうり・にんじん		608 19.8 30 1.4	710 22.5 29 2.0
	ごてんばコシヒカリごはん			こめ		
	ガバオライスの具	とりにく	たまねぎ・あかピーマン・きピーマン・こまつな パセリ・にんにく	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	春巻き	ぶたにく・ひじき	キャベツ・たまねぎ・にんじん・しょうが	ごむぎこ・あぶら		
ねぎ塩春雨スープ	とうふ・かまぼこ	にんじん・ねぶかねぎ	マロニー・ごまあぶら			
★韓国 龍山市(のんさんし)交流(こうりゅう)こんだて★						
20 火	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	664 24.0 28 2.1	821 29.3 34 3.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ヤンニョムチキン(韓国風から揚げ)	とりにく	にんにく	みずあめ・でんぷん・ごむぎこ あぶら・アーモンド・さとう		
	チャプチェ	ぶたにく	もやし・こまつな・にんじん	マロニー・ごま・ごまあぶら		
21 水	トック(韓国風雑煮)	たまご	しいたけ・にんじん・だいこん・にんにく ねぶかねぎ	でんぷん・トック(もち)	688 25.3 36 2.8	730 28.9 20 1.9
	角食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ブラウنش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 マッシュルーム・パセリ	ごむぎこ・バター・あぶら・さとう じゃがいも		
	焼きウィンナー	ウィンナー		さとう		
フルーツミックス		おうとう・パイン	マスカットゼリー			
だしを味わう和食の日						
22 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	605 24.4 22 1.6	730 28.9 20 1.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばの塩焼き	さば				
	野菜の炊き合わせ	さつまあげ	にんじん・こんにゃく・しめじ・だいこん さやいんげん	さとう・さといち		
	すまし汁	かまぼこ・とうふ	にんじん・こまつな	でんぷん		
26 月	人形焼き			にんぎょうやき	645 19.9 23 3.2	786 23.2 21 3.7
	麦ごはん			こめ・むぎ		
	ポークカレー	ぶたにく・だっしふんにゅう	しょうが・にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・りんご・グリーンピース	あぶら・ルウ・じゃがいも		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	海藻サラダ	わかめ・ふのり・あかとさか	もやし・キャベツ	ドレッシング		
福神漬		だいこん・なす・れんこん・しょうが なたまめ・しそのは	ごま さとう			
たべっぴーの日本全国たべものの旅 今月は神奈川県						
27 火	中華めん			ちゅうかめん	600 23 3.1	744 32.2 22 3.9
	サンマーめんスープ	ぶたにく・なるとまき	キャベツ・にんじん・にんにく・しょうが もやし・ねぶかねぎ	でんぷん・ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しらすシューマイ	たら・しらす	たまねぎ	さとう・でんぷん		
	中華炒め		チンゲンサイ・にんじん・キャベツ・たけのこ	ごまあぶら		
28 水	みかんゼリー			ゼリー	612 24.6 36 2.2	743 29.1 34 2.9
	お茶入り食パン		せんちや	パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チーズオムレツ	たまご・チーズ		でんぷん・さとう		
29 木	フレンチサラダ		キャベツ・にんじん・とうもろこし	ドレッシング	637 25.0 25 1.9	766 28.8 23 2.3
	さつまいもポタージュ	ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	あぶら・バター・さつまいも・ごむぎこ		
29 木	ごてんばコシヒカリごはん			こめ	640 24 (18~23) 25~30 2.5	820 30 (28~40) 25~30 3.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すき焼風煮	ぶたにく・とうふ	たまねぎ・はくさい・ねぶかねぎ・こんにゃく	あぶら・さとう		
	もやしの胡麻酢あえ		もやし・にんじん・とうもろこし	さとう・ごま・ごまあぶら		
野菜漬		のざわなづけ	あぶら			

※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、すべてごてんばコシヒカリ100%です。

《11月の給食のない予定日》
 ☆高根小・・・1日・12日
 3年生・・・9日
 ☆高根中・・・8日・14日
 2年生・・・9日

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。高根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、市のホームページからもご覧いただけます。

標準量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	24	2.4	2.0	2.5
	(18~23)	(28~40)	2.5~3.0	

11月8日は「いい歯の日」です。よく噛んで食べましょう!!

毎月19日は「ごてんば 食育の日」

