

# 11月学校給食献立予定表

日	曜	献立名	おもな材料						栄養量				
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1群	たんぱく質	脂質	塩分	
			血・筋肉・骨になる食品	牛乳	体のちようしをととのえる食品	牛乳	エネルギーのもとになる食品	牛乳					(kcal)
1群	2群	3群	4群	5群	6群								
1	月	ごはん 牛乳 プルコギ けんさんヨーグルト だいすともやしのナムル わかめスープ	ぶたにく だいす なたと	牛乳 わかめ ヨーグルト	にら にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	はくさい しいたけ ねぎ	こめ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	651	25.3	20.9	2.2
2	火	ごはん 牛乳 いかのてんぷら そくせきづけ けんちんじる	いか とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ だいこん はくさい ごとほ	ねぎ	こめ こむぎこ さといも	あぶら	649	21.0	21.8	2.7
4	木	むぎごはん 牛乳 ミナミカマスのしおやき きりほしだいこんに とりちゃんこじる	ミナミカマス さつまあげ とうふ かつお	牛乳	にんじん いんげん にら	きりほしだいこん しいたけ しめじ しょうが ねぎ だいこん	むぎ こめ さとう		628	31.1	18.7	1.8	
5	金	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ わかめのサラダ ジャがいものみそしる	とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ にんにく ねぎ	はくさい	こめ ジャがいも	ドレッシング	629	24.5	19.3	2.6
8	月	ごはん 牛乳 メンチカツ ごぼうサラダ いものこじる	ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう すいき キャベツ だいこん きゅうり しめじ とうもろこし ねぎ	こめ	あぶら ドレッシング	632	21.8	21.0	2.1	
9	火	ごはん 牛乳 ポークカレー やさいサラダ アセロラゼリー	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん プロックリー	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	こめ ジャがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	709	21.5	20.3	2.3	
10	水	セルフドッグパン(コッパン・ウインナーソーセージ) 牛乳 だいこんサラダ あきのミネストローネ とうにゅうプリンタルト	ウインナーソーセージ まぐろフレーク ぶたにく エジプトめ いんげんまめ	牛乳	にんじん トマト	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ かつ しいたけ	こめ	あぶら ドレッシング	642	23.8	29.5	2.3	
11	木	むぎごはん 牛乳 さんまのみぞれに からしあえ とりしおにくじゃが	さんま ハム とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん しょうが たまねぎ えだまめ	むぎ こめ ジャがいも さとう	あぶら	669	27.0	21.0	1.9	
12	金	ごはん 牛乳 はるまき はっぼうさい キムチスープ	ぶたにく えび なまあげ かまぼこ	牛乳	にんじん きぬさや	しょうが だいこん はくさい えのきたけ たけのこ ねぎ きくらげ	こめ はるまきのかわ でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	575	26.2	14.0	2.8	
15日(月)～19日(金)は「地産地消ウィーク」です。私たちのふるさと・栃木県や大田原でとれた食材を多く使っています。													
15	月	ごはん 牛乳 とりにくとたまごのもの のりあえ こんさいのごまじる	とりにく みそ なたと たまご とうふ	牛乳 のり	グリーンピース こまつな にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ ちやし ごとほ	こめ さとう さといも	あぶら ごまあぶら ごま	609	25.3	17.9	2.5	
16	火	ごはん 牛乳 さばのみそに ツナとだいすのサラダ まろやかとうにゅうみそしる	さば あぶらあげ みそ とうふ まぐろフレーク だいす とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ ごとほ きゅうり ねぎ とうもろこし だいこん	こめ	あぶら ドレッシング	694	27.8	28.0	2.4	
17	水	けんさんこむぎコッパン 牛乳 とちおとめジャム プレーンオムレツ チキンサラダ あきあじシチュー	たまご とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん	だいこん えだまめ たまねぎ しめじ	こめ	あぶら ドレッシング	617	25.3	26.5	2.9	
18	木	むぎごはん 牛乳 ビビンバ(やきにく・ナムル) にらわりちゅうかスープ	ぶたにく なまあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら チンゲンサイ	しょうが きくらげ にんにく ねぎ ちやし たけのこ はくさい	むぎ こめ はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	608	29.0	17.7	2.3	
19	金	ごはん 牛乳 なまあげのそぼろに ゆばとかんぴょうのサラダ ぐだくさんみそしる	なまあげ ぶたにく ゆば みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	えだまめ だいこん しょうが ごとほ かんぴょう なめこ キャベツ ねぎ	こめ さとう でんぶん ジャがいも	あぶら ドレッシング	638	26.3	20.8	2.1	
22	月	ごはん 牛乳 いわしのごまみそに ひじきのもの とんじる	いわし みそ なまあげ さつまあげ ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ だいこん はくさい ごとほ	こめ さとう ジャがいも	こま	618	26.1	18.6	2.7	
24	水	ちいさいくるパン 牛乳 ほうれんそうのツナあえ しょうゆラーメン くだもの(オレンジ)	まぐろフレーク ぶたにく なたと	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし ちやし オレンジ ねぎ キャベツ	こめ	あぶら マヨネーズ	657	27.5	19.3	4.6	
25	木	むぎごはん 牛乳 けんさんだいすなっとう ゆばとらのおひたし けんさんぎゅうにくのすきやき くだもの(にっこりなし)	なっとう ゆば ぎゅうにく とうふ	牛乳	にら にんじん しゅんぎく	ちやし なし はくさい しいたけ ねぎ	むぎ こめ さとう	こま あぶら	638	27.4	19.6	2.2	
今日は地域応援ランチです。地元のお土産物活用することを目的としています。私たちのふるさと・栃木県や大田原市の食材を味わいましょう。													
26	金	ごはん 牛乳 モロのわふうマリネ ごまあえ なめこじる	モロ ゆば みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ なめこ しょうが ねぎ ちやし はくさい	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	587	25.5	16.8	2.5	
29	月	ごはん 牛乳 けんさんぶたにくにらわりぎょうざ もやしのナムル とうふちゲ	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	ちやし しょうが キャベツ にんにく はくさい ねぎ	こめ ぎょうざのかわ さとう	あぶら ごまあぶら	642	26.7	22.1	1.9	
30	火	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク フレンチサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム レモン にんにく しょうが キャベツ だいこん	こめ ゼリー	あぶら	701	21.9	23.6	2.7	

計(20回)

★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。



えいようりょう 栄養量

小学生 (中学年)

月平均 基準量

639	25.5	20.8	2.4
650	26.8	18.1	2未満