



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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			血・筋肉・骨になる食品		体のちようしをとのえる食品		エネルギーのもとになる食品					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	ドッグパン(コッペパン ウィンナー) 牛乳 ツナサラダ ポトフ チーズ	ウィンナー まぐろフレーク	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 かぶの葉	大根 玉ねぎ キャベツ かぶ 枝豆 とうもろこし	パン じゃが芋	油 ドレッシング	808	33.9	30.6	3.2
2	木	麦ごはん 牛乳 サンマかぼすレモン煮 切干大根のベーコン煮 鶏ちゃんこ汁	サンマ ベーコン さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん にら さいいんげん	切干大根 しめじ 大根 えのきたけ ねぎ 白菜 かぼす レモン しょうが にんにく	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油	855	32.2	28.2	3.1
6	月	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ごぼうサラダ いものこ汁 りんご	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう キャベツ 枝豆 大根 芋から にんにく しょうが ねぎ りんご	米 里芋	ごま ドレッシング	780	34.1	19.2	3.1
7	火	ごはん 牛乳 厚焼き卵 豚肉とごぼうの炒め煮 あおさ汁	卵 豚肉 豆腐 なると	牛乳 あおさ	にんじん きぬさや	ごぼう しいたけ 玉ねぎ ねぎ しょうが	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	油	805	34.0	20.3	3.5
8	水	ココア揚げパン 牛乳 きつねうどん チキンサラダ ヨーグルト	鶏肉 油揚げ なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	しいたけ ねぎ 大根 とうもろこし	パン うどん 砂糖	油 ドレッシング ココア	752	29.0	27.8	3.3
今日は「がみかみ献立」です。よくかんで食べると「消化吸収が良くなる」「むし菌予防」「肥満防止」たくさん良いことがあります。												
9	木	麦ごはん 牛乳 にらまんじゅう(2個) チャブチェ 豆乳仕立てのごまスープ	豚肉 豆腐 豆乳	牛乳	にんじん にら ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ きくらげ 白菜 ねぎ しょうが たけのこ	米 麦 まんじゅうの皮 春雨	油 ごま油 ごま	832	31.1	21.7	2.6
10	金	ごはん 牛乳 モロの照りマヨ焼き ごま酢あえ 肉じゃが	モロ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 きぬさや	もやし 玉ねぎ しょうが	米 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ ごま	831	36.7	19.7	1.8
今週は地産地消ウィークです。この一週間は、わたしたちのふるさと・栃木県・大田原市の農産物を、たくさん使っています。												
13	月	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 五目きんぴら かきたまみそ汁	鶏肉 卵 みそ 豚肉	牛乳	にんじん にら	大根 しいたけ りんご ねぎ にんにく ごぼう	米 砂糖 でん粉	油	828	31.4	24.5	3.2
14	火	ごはん 牛乳 与一君揚げ餃子(3個) にらの中華あえ マーボー豆腐	豆腐 豚肉	牛乳	にら にんじん	もやし ねぎ キャベツ にんにく しいたけ しょうが 玉ねぎ	米 餃子の皮 砂糖 でん粉	油 ラー油 ごま油 ごま	890	31.4	29.1	2.6
15	水	県産小麦丸パン 牛乳 ポークブラウンシチュー ゆばとかんぴょうのサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 ゆば	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ かんぴょう	パン じゃが芋	油 ドレッシング	844	32.3	27.8	3.7
16	木	県産麦ごはん 牛乳 二色丼の具(肉そぼろ 炒り卵) ごまあえ 大根のみそ汁	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 里芋	油 ごま	833	34.8	25.0	3.0
17	金	ごはん 牛乳 プルコギ キャベツと大豆のサラダ 中華スープ にっこり	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にら 小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ 白菜 もやし にんにく しょうが しいたけ ねぎ 梨	米 ごま ごま油 ドレッシング	油	805	31.6	24.1	2.7
20	月	ごはん 牛乳 ポークカレー チーズ入り大根サラダ りんごゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 大根 しょうが にんにく	米 じゃが芋 ゼリー	油 ドレッシング	874	24.5	25.8	2.9
21	火	ごはん 牛乳 納豆 切干大根のサラダ 豚肉のすき焼き オレンジ	納豆 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 春菊	キャベツ 切干大根 枝豆 白菜 えのきたけ ねぎ オレンジ	米 砂糖	油 ドレッシング	820	34.1	24.1	2.4
22	水	丸パン 牛乳 メンチカツ キャベツのソテー ミネストローネ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 赤いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	パン マカロニ	油	831	29.3	25.6	3.2
24	金	ごはん 牛乳 サバの塩麹焼き 野菜の梅かつおあえ 茎わかめスープ	サバ 生揚げ みそ かつおぶし	牛乳 茎わかめ	にんじん 小松菜	もやし 大根 白菜 ごぼう うめ ねぎ	米 じゃが芋	油	714	32.0	19.6	2.4
3-2リクエストメニュー												
27	月	わかめごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ(1個) 春雨サラダ 豚汁 豆乳パンナコッタ	鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ もやし たけのこ えのきたけ しょうが にんにく	米 でん粉 春雨 砂糖 パンナコッタ	油 ごま油 ごま	844	36.2	21.6	3.9
28	火	ごはん 牛乳 イワシのおかか煮 ひじきの炒め煮 さつま芋のみそ汁 パナナ	イワシ かつおぶし 豚肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	白菜 大根 ごぼう ねぎ バナナ	米 さつま芋 砂糖	油	836	31.2	19.7	3.0
29	水	丸パン 牛乳 いちごジャム スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ	ウィンナー ハム 豆乳	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ にんにく キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ いちごジャム	油 ドレッシング	865	29.8	25.2	3.3
30	木	麦ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 白菜ののりあえ 根菜のごま汁	鶏肉 卵 かまぼこ なると 凍り豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ グリンピース 白菜 もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 里芋 砂糖	油 ごま油 ごま	827	32.1	21.7	3.3
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。												
計(20回)							中学生	月平均 基準量	822 830	32.0 34.2	24.0 23.1	2.9 2.5未満

