

# 11月分給食献立予定表

11日～15日は期間地産地消献立【栃木を味わおう・県産品活用ウィーク】です。栃木県産・益子町産の食材が太字になっています。

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主な材料						
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (金)	▲食パン ▲牛乳 ▲キャラメルパテ ●ツナマヨオムレツ グリーンサラダ ウインナーと野菜のスープ	813 32.8 30.2	ツナ たまご ハム ウインナー	牛乳	さやいんげん にんじん ほうれん草 パプリカ	カリフラワー キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ ズッキーニ	パン キャラメル じゃがいも	マヨネーズ サラダ油 香ばたまねぎドレ	
5 (火)	ごはん ▲牛乳 さばのみぞれ煮 おひたし とり肉とこんにゃくのみそ煮	827 34.5 28.5	さば 味噌 かつお節 とり肉 厚あげ	牛乳	ほうれん草 にんじん	大根 もやし こんにゃく ごぼう 枝豆	米 砂糖	サラダ油	
6 (水)	▲ココアあげパン ▲牛乳 ▲花野菜のサラダ アルファベットスープ 国産りんごゼリー	813 30.3 25.6	ツナ とり肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 ミルクココア マカロニ ゼリー	サラダ油 コールスロードレ	
7 (木)	ごはん ▲牛乳 メンチカツ・ソース 竹輪のごま和え かんぴょうのみそ汁	878 29.1 30.4	とり肉 豚肉 竹輪 とうふ 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ コーン かんぴょう	米 米粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	
8 (金)	▲チーズコッペ ▲牛乳 いかのハーブ焼き 手作りごぼうサラダ ポークビーンズ	807 40.6 28.9	いか 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト	キャベツ ごぼう きゅうり たまねぎ セロリ	パン じゃがいも	焼煎ごまドレ ノンエッグマヨ サラダ油	
11 (月)	地産地消献立【栃木を味わおう・県産品活用ウィーク】 ごはん ▲牛乳 ●栃木県産厚焼きたまご 大根の塩昆布漬け いものこ汁 益子町産大豆の納豆	781 32.5 21.0	たまご とうふ 納豆	豚肉 味噌 昆布	牛乳 昆布	大根葉 にんじん	キャベツ はくさい ねぎ	米 さといも	ごま油 サラダ油
12 (火)	地産地消献立【栃木を味わおう・県産品活用ウィーク】 ▲栃木県産ポークカレー ▲牛乳 パンバンジーサラダ ▲県産ヨーグルト	819 27.4 21.1	豚肉 とりレバー ささみ	牛乳 脱脂粉乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも	サラダ油 棒々鶏ドレ	
13 (水)	地産地消献立【栃木を味わおう・県産品活用ウィーク】 ▲米粉パン ▲牛乳 いわしのカリカリフライ③ ブロッコリーとコーンのサラダ 肉団子スープ	844 36.1 35.8	マイワシ ミートボール	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	きゅうり コーン しいたけ たまねぎ キャベツ	パン 米粉 じゃがいも 玄米粉	サラダ油 コーン クリームドレ	
14 (木)	地産地消献立【栃木を味わおう・県産品活用ウィーク】 ●かんぴょう入り他人丼(●かんぴょう入り他人丼の具) ▲牛乳 いそべ和え なめこ汁	815 32.0 24.7	豚肉 油あげ たまご とうふ 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	たまねぎ もやし かんぴょう 枝豆 なめこ	米 砂糖	サラダ油 ごま油	
15 (金)	地産地消献立【栃木を味わおう・県産品活用ウィーク】 & 『食品ロスについて考えよう！』 目指せ！食べ残しゼロ！①② ▲ハンバーガー(ハンバーガーの具・▲チーズ) ▲牛乳 キャベツの和風サラダ ▲バターナッツのポターージュ	899 40.3 32.5	とり肉 豚肉 ツナ ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	トマト にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖	和風ドレ マーガリン	
18 (月)	●セルフじゃこ菜めし ▲牛乳 和風きんぴら包み焼き さつまいも汁	843 33.0 25.2	とり肉 たまご とうふ 味噌	豚肉 ちりめんじゃこ	牛乳	にんじん 大根葉	たまねぎ ごぼう きゅうり 大根 こんにゃく ねぎ	米 さつまいも	ごま サラダ油
19 (火)	ごはん ▲牛乳 カルビ焼き チョレギサラダ ワンタンスープ	810 33.5 24.0	豚肉 ハム とり肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし キャベツ しいたけ ねぎ	米 てんぷん ワンタン	サラダ油 ごま ごま油 チョレギドレ	
20 (水)	▲食パン ▲牛乳 いちごジャム とり肉のマーマレード焼き ミネストローネ ●ブロッコリーとツナのサラダ	813 38.4 25.4	とり肉 ツナ	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリ	きゅうり 大根	パン マカロニ じゃがいも ジャム	サラダ油 フレンチドレ
21 (木)	ごはん ▲牛乳 ▲タルタル入り鮭メンチカツ 浦上そばろ ゆばのスープ フルーツ杏仁風プリン	816 27.2 24.0	さけ 豚肉 ゆば なたと さつまあげ	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ ごぼう たけのこ もやし こんにゃく ねぎ	米 砂糖 パン粉 デザート	サラダ油	
22 (金)	▲はちみつパン ▲牛乳 肉団子② イタリアンサラダ ▲クラムチャウダー	801 31.8 22.9	とり肉 ツナ あさり	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン はちみつ パン粉 じゃがいも	イタリアンドレ マーガリン	
25 (月)	ごはん ▲牛乳 かつおカツ・ソース ささみマヨサラダ 豚汁	856 29.8 27.7	かつお ささみ 豚肉 とうふ 味噌	牛乳	ブロッコリー パセリ にんじん	たまねぎ 大根 きゅうり コーン ごぼう ねぎ こんにゃく	米 砂糖 パン粉 じゃがいも	サラダ油 ノンエッグマヨ 棒々鶏ドレ	
26 (火)	▲バターチキンカレー ▲牛乳 ●ハートオムレツ 海藻サラダ	857 31.8 29.4	たまご とり肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	にんじん トマト	きゅうり もやし たまねぎ しめじ	米 砂糖	香りごまドレ サラダ油 バター 生クリーム	
27 (水)	▲ホットドック ▲牛乳 (▲ホットドックケチャップソース) コールスローサラダ スコッチブross	824 33.9 33.9	ソーセージ 大豆 とり肉 ひよこ豆 エンドウ豆 レンズ豆 あずき	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ	きゅうり コーン 大根	パン 砂糖 ゆめ 玄米 きび 赤米 もち麦 じゃがいも	サラダ油 コールスロードレ
28 (木)	野菜かきあげ丼(野菜かきあげ・天丼のたれ) ▲牛乳 げんきサラダ 具だくさんみそスープ	878 25.5 30.9	ハム かつお節 とり肉 味噌	牛乳 昆布	にんじん 香菊 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし	コーン きゅうり ごぼう	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 ごま ごま油
29 (金)	★しょうゆラーメン ▲牛乳 焼きぎょうざ② ひじきのごまドレサラダ ▲ソファールヨーグルト	861 35.2 25.3	とり肉 なたと 豚肉 ハム	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん 小松菜 にら	たけのこ キャベツ 枝豆	もやし たまねぎ ねぎ	中華種 小麦粉	サラダ油 ごま油 焼煎ごまドレ

\* 都合により献立が変更になる場合があります。

\* 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal、たんぱく質27.0～41.5g、脂質18.4～27.7g

アレルギーのある人のために献立に表示をつけました。

▲ 乳・乳製品 ● 卵・卵製品 ■ えび・かに製品

★印の種は、そばと同一工場内で製造されています。

### 【今月の益子町産食材】

米・納豆・キャベツ・にら・じゃがいも  
・にんじん・大根・かぼちゃ・さつまいも

