



ひづけ		※	おもなさいりょう		おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちようしをとのえる		おもにエネルギーのもとになる		えいようか
		※	【あかのたべもの】		【みどりのたべもの】		【きいろのたべもの】				1人分 (kcal)
		※	おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちようしをとのえる		おもにエネルギーのもとになる				たんぱく(㎎)
		※	たんぱくしつ		むきしつ		ビタミン		たんすいかぶつ		ししつ(㎎)
		※	にく・さかな たまご・だいず		こさかな・かいそう にゅうせいひん		いろいろのこいやさい そのだのやさい・くだもの		こめ・パン いも・さとう		しょうえん そうとうりょう
4	火	ごはん いわしのおかか きりぼしだいこんのもの かんこくふうみそしる まるパン てりやきチキン コールスローサラダ トマトクリームシチュー	ごはん いわし あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう かつおぶし さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	だいこん しいたけ いんげん もやし ねぎ にんにく	さとう でんぶん さとう	サラダあぶら ごまあぶら	627 23.9 19.5 2.3	
5	水	まるパン てりやきチキン コールスローサラダ トマトクリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ	パン でんぶん	サラダあぶら	593 23.7 24.0 3.0	
6	木	わかめごはん アジカツ かみかみサラダ こんさいごまじる ラフランスゼリー	わかめ アジ ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう アジ ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう アジ ツナ とうふ みそ	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ だいじん きゅうり えだまめ だいこん こぼろ ねぎ らフランス	こめ パン こむぎこ でんぶん	サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら ごま	670 21.3 20.0 2.3	
7	金	くろコッパン ハンバーグイタリアンソースかけ ブロッコリーサラダ ポテトとベーコンのスープ	くろコッパン ハンバーグ ブロッコリー ポテト	ぎゅうにゅう ハンバーグ ブロッコリー ポテト	ぎゅうにゅう ハンバーグ ブロッコリー ポテト	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ にんにく スズキ キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン さとう	ドレッシング サラダあぶら	568 23.6 19.2 2.5	
10	月	ごはん とちまるくんあつやきたまご とちぎめしのぐ すいとんじる	ごはん とちまるくん とちぎめしのぐ すいとん	ぎゅうにゅう とちまるくん とちぎめしのぐ すいとん	ぎゅうにゅう とちまるくん とちぎめしのぐ すいとん	にんじん にんじん	かんぴょう (ごんにやく) だいこん こぼろ ねぎ	こめ さとう でんぶん さとう		646 23.8 15.8 1.9	
11	火	もちむぎごはん あさのポークカレー かんぴょうサラダ けんさんヨーグルト	もちむぎ あさの かんぴょう けんさん	ぎゅうにゅう もちむぎ あさの けんさん	ぎゅうにゅう もちむぎ あさの けんさん	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご かんぴょう キャベツ えだまめ	こめ もちむぎ じゃがいも	サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	762 20.4 24.4 2.2	
12	水	おべんとうのひ									
13	木	ごはん セルフピピンバ なめこじる	ごはん セルフピピンバ なめこ	ぎゅうにゅう セルフピピンバ なめこ	ぎゅうにゅう セルフピピンバ なめこ	にんじん にんじん	たまねぎ もやし なめこ ねぎ	こめ	サラダあぶら ドレッシング ごま	614 26.4 19.0 2.3	
14	金	けんさんこむぎしょくパン いちごジャム とりにくのバーベキューソースかけ もやしサラダ はくさいいりシチュー	けんさん いちご とりにく もやし はくさい	ぎゅうにゅう けんさん いちご とりにく もやし はくさい	ぎゅうにゅう けんさん いちご とりにく もやし はくさい	にんじん にんじん	いちご レモン にんにく りんご たまねぎ もやし きゅうり はくさい たまねぎ とうもろこし	パン ジャム	サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら バター	584 30.8 16.4 2.9	
17	月	ごはん はるまき はるさめサラダ くきわかめスープ	ごはん はるまき はるさめ くきわかめ	ぎゅうにゅう はるまき はるさめ くきわかめ	ぎゅうにゅう はるまき はるさめ くきわかめ	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが もやし きゅうり たけのこ もやし しいたけ	こめ はるさめ こむぎこ でんぶん こめ はるさめ さとう	ごまあぶら	707 19.2 25.9 2.7	
18	火	ごはん ふりかけ やきさかな (ほっけ) しゅんぎくのツナあえ のっぺいじる	ごはん ふりかけ やきさかな しゅんぎく のっぺい	ぎゅうにゅう ふりかけ やきさかな しゅんぎく のっぺい	ぎゅうにゅう ふりかけ やきさかな しゅんぎく のっぺい	にんじん にんじん にんじん	かぼちゃ にんじん もやし だいこん しいたけ ねぎ	こめ さとう	サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	583 23.1 17.1 2.5	
19	水	けんさんこむぎミルクパン けんさんぶたにくコロケ ソース ポパイサラダ ブラウンシチュー	けんさん けんさん ソース ポパイ ブラウン	ぎゅうにゅう けんさん けんさん ソース ポパイ ブラウン	ぎゅうにゅう けんさん けんさん ソース ポパイ ブラウン	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	パン じゃがいも パン こむぎこ さとう	サラダあぶら ドレッシング	735 25.0 29.3 3.9	
20	木	ごはん なっとう にくじゃがに えのきだけととうふのみそしる	ごはん なっとう にくじゃが えのきだけ	ぎゅうにゅう なっとう にくじゃが えのきだけ	ぎゅうにゅう なっとう にくじゃが えのきだけ	にんじん にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース えのきだけ たまねぎ	こめ	サラダあぶら	667 27.9 18.0 2.2	
21	金	こめコッパン グラタン マカロニサラダ ポトフ アセロラゼリー	こめ グラタン マカロニ ポトフ アセロラ	ぎゅうにゅう こめ グラタン マカロニ ポトフ アセロラ	ぎゅうにゅう こめ グラタン マカロニ ポトフ アセロラ	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ キャベツ だいこん アセロラ	パン こめ じゃがいも こめ さとう マカロニ じゃがいも ゼリー	サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	712 20.8 31.8 2.8	
25	火	ごはん さばのみそに ちくさあえ にらいくかきたまじる	ごはん さば ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう さば ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう さば ハム とうふ たまご	にんじん にんじん	ほうれんそう キャベツ もやし えのきだけ	こめ さとう こめ さとう でんぶん		625 25.7 19.9 2.2	
26	水	ミルクコッパン てりやきにくだんご (2) かいそうサラダ やきそば いちごとみかんにのしょくゼリー	ミルク てりやき かいそう やきそば いちごとみかん	ぎゅうにゅう てりやき かいそう やきそば いちごとみかん	ぎゅうにゅう てりやき かいそう やきそば いちごとみかん	にんじん にんじん	たまねぎ だいこん とうもろこし (こんにゃく) キャベツ もやし いちご みかん	パン サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら ゼリー		628 22.4 14.3 3.3	
27	木	ごはん やさいかきあげ てんどんのタレ こまじやこサラダ とうにゅうじだてのやさいじる	ごはん やさい てんどん こまじやこ とうにゅう	ぎゅうにゅう やさい てんどん こまじやこ とうにゅう	ぎゅうにゅう やさい てんどん こまじやこ とうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ こぼろ ちりめんじゃこ こまつな にんじん もやし きゅうり	こめ こむぎ さとう	サラダあぶら	675 17.9 21.7 2.8	
28	金	バターコッパン ロングウィンナー トマトケチャップ イタリアンサラダ ミネストローネ	バター ロング トマト イタリアン ミネストロー	ぎゅうにゅう バター ロング トマト イタリアン ミネストロー	ぎゅうにゅう バター ロング トマト イタリアン ミネストロー	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん セロリー にんにく	パン マーガリン	ドレッシング サラダあぶら	630 21.8 29.8 3.0	

【1人あたりのおいようか】

がっこうきゅうしよくせつしゅきじゅん エネルギー：650kcal たんぱくしつ：24.0g ししつ：20.2g しよくえんそうとうりょう：2.0g

※11月10日(月)～14日(金)は地産地用献立週間です。栃木県やさくら市の畜産産物を多く活用しています。

※11月12日(水)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。

