

11月 学校給食献立予定表（小学校）

塩谷町立学校給食センター

日付	献立名	主な材料（※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。）						栄養価
		主に体の組織を作る			主に体の調子を整える			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン	4群 炭水化物	5群 脂質	6群 その他	
		肉・魚・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻等	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖類	油脂	
1 金	主 食 ごはん 主 菜 ◇●あげぎょうざ（2こ） 副 菜 ▲きりぼしだいこんのあえもの 副 菜 ◇●▲くきわかめのスープ	とりにく ぶたにく だいず		にんじん	きゃべつ たまねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん 砂糖		655 22.6 22.5 2.3
5 火	主 食 セルフいかてんどん（ごはん） 主 菜 ◎いかにてんぷら ●てんどんのたれ 副 菜 ◇ゆすかつおあえ 副 菜 ●とうふとえのきのみそしる その他 りんごゼリー	いか		にんじん ほうれんそう	きゃべつ だいこん えのきだけ ねぎ	小麦粉 でんぷん	油	672 22.3 16.9 2.7
6 水	主 食 ごはん 主 菜 ポークケチャップ 副 菜 ●とうふとニラのスープ その他 フルーツゼリーポンチ	ぶたにく		にんじん にら	えのきだけ ねぎ みかん缶 パイン缶	ゼリー		642 23.9 16.8 1.9
7 木	主 食 ◇☆はちみつパン 主 食 ○玉生小 ◇☆ココアあげパン 主 菜 ○●ツナマヨオムレツ 副 菜 ●ハムマリネ 副 菜 ◇☆コーンとしろいんげんのポタージュ	たまご ツナ		にんじん フロッコリー	たまねぎ コーン	パン ココア 砂糖	油	629 25.9 26.7 2.6
8 金	主 食 ごはん 主 菜 ●にくだんご（2こ） 副 菜 ▲ほうれんそうのまめあえ 副 菜 ◇▲●ワニタンスープ	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ くわい ねぎ きゃべつ	砂糖	油	659 22.9 18.5 1.9
11 月	主 食 セルフさんしょくどん（ごはん） 主 菜 （●とりそぼろ） 主 菜 （○きんしたまご） 副 菜 （おひたし） 副 菜 ●▲こんさいのごまじる	とりにく だいずミート		しょうが		砂糖		663 27.7 21.6 2.5
12 火	主 食 ごはん 主 菜 ◇☆●ポークカレー 副 菜 ▲ひじきとまめのサラダ その他 ☆とちぎけんさんヨーグルト	ぶたにく 白いんげん豆	ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご	じゃがいも ルウ	油	684 22.3 18.2 2.3
13 水	主 食 ごはん 主 菜 モロのあげに 副 菜 ツナのりすあえ 副 菜 ●○ニラとかんぴょうのかきたまじる	モロ		ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	油	646 29.9 19.6
14 木	主 食 ◇☆こめこパン 主 菜 ◇●とりにくのこうそうやき 主 菜 ◇☆●フロッコリーサラダ 副 菜 ◇☆クラムチャウダー	とりにく		バジル パセリ フロッコリー	にんにく きゃべつ きゅうり コーン		イタリアンドレッシング	678 34.2 26.8 2.7
15 金	主 食 ごはん 主 菜 ●なっとう 副 菜 にくじゃが 副 菜 ●なめこじる	だいず		にんじん	たまねぎ（こんにゃく） えだまめ	じゃがいも 砂糖	油	632 26.8 16.9 2.0
18 月	主 食 ごはん 主 菜 ●ハンバーグきのこソースかけ 副 菜 ○●かぼちゃサラダ 副 菜 ◇☆○ふわふわスープ	ぶたにく とりにく		たまねぎ マッシュルーム えのきだけ しめじ	きゅうり	でんぷん 砂糖	マヨネーズ	752 27.3 27.8 2.3
19 火	主 食 ごはん 主 菜 ぶたにくのしょうがいため 副 菜 ▲●ごまじゃこサラダ 副 菜 ●ごもくみそしる	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが		油	615 27.0 19.7 1.8
20 水	主 食 ごはん 主 菜 ◇☆●とりのからあげ（2こ） 副 菜 かいそうサラダ 副 菜 ●●とんじる その他 ◇☆●おこめのムース	とりにく たまご		しょうが	たまねぎ	でんぷん 小麦粉	油	754 25.0 29.3 2.1
21 木	主 食 ◇☆ミニコッペパン（県産小麦使用） 主 食 ◎◇やきそば 主 菜 ◇▲●カレーふうみのちくわてん その他 ☆■フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく いか	あおのり	にんじん	きゃべつ もやし	パン	油	710 27.3 23.3 2.5
22 金	主 食 ごはん 主 菜 さばのしょうがじょうゆやき 副 菜 ▲こまつなごまあえ 副 菜 ●すましじる	さば		にんじん	しょうが	こめ		625 24.5 21.4 1.9
25 月	主 食 ごはん 主 菜 ◇●メンチカツ ソース 副 菜 ▲●ごまドレあえ 副 菜 さわにわん	ぶたにく とりにく		にんじん	たまねぎ	こめ		609 21.2 19.1 1.8
26 火	主 食 ごはん 主 菜 ▲とりのこうみやき 副 菜 ▲ひじきとツナのあえもの 副 菜 ●だいこんとあぶらあげのみそしる	とりにく		にんじん	にんにく	こめ	ごま ごま油	642 28.0 22.7 2.6
27 水	主 食 ごはん 主 菜 ●さわらのもみじやき 副 菜 ●きりぼしだいこんのもの 副 菜 ☆どさんこじる	さわら		にんじん	しょうが	こめ	ノンエッグマヨネーズ	642 25.7 17.1 2.6
28 木	主 食 フィッシュバーガー（◇☆シェルパン） 主 菜 （◇しろみざかなフライ ●卵不使用タルタルソース） 副 菜 ◇☆●きゃべつサラダ 副 菜 ◇☆●ブラウنشチュー	ほき		にんじん フロッコリー	たまねぎ コーン ねぎ	パン	油	683 25.6 28.1 2.9
29 金	主 食 ごはん 主 菜 ○あつやきたまご 副 菜 ★こまつなのさくらエビあえ 副 菜 ●すきやきふう	たまご	桜エビ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも ルウ	生クリーム	638 27.6 18.5 2.0

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・ねぎ・だいこん・はくさい

【食物アレルギー表示】◇小麦（微量成分を除く） ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナッツ類（くるみ・アーモンド等） ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品（みそを除く） ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 今月の平均 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.8g 脂質：21.6g 食塩相当量：2.0g未満
エネルギー：661kcal たんぱく質：25.8g 脂質：21.5g 食塩相当量：2.2g

※ 実際の摂取量には個人差があります。