

# 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<br>たんぱく質                             | 2群<br>無機質 | 3群<br>ビタミン        | 4群  | 5群<br>炭水化物           | 6群<br>脂質                     |                            |
|      |  | 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  | 主菜 ごはん<br>主菜 ◇●あげぎょうざ（2こ）<br>副菜 ▲きりぼしだいこんのあえもの<br>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<br>22.6<br>22.5<br>2.3 |
| 5 火  | 主菜 セルフいかてんどん（ごはん）<br>主菜 ◎いかにてんぷら ●てんどんのたれ<br>副菜 ◇ゆすかつおあえ<br>副菜 ●とうふとえのきのみそしる<br>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<br>えのきだけ ねぎ<br>りんご                | 小麦粉 でんぷん<br>砂糖       | 油                            | 672<br>22.3<br>16.9<br>2.7 |
| 6 水  | 主菜 ごはん<br>主菜 ポークケチャップ<br>副菜 ●とうふとニラのスープ<br>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<br>みかん缶 パイン缶                       | 砂糖                   | 油                            | 642<br>23.9<br>16.8<br>1.9 |
| 7 木  | 主菜 ◇☆はちみつパン<br>主菜 （玉生小）◇☆ココアあげパン<br>主菜 ○●ツナマヨオムレツ<br>副菜 ●ハムマリネ<br>副菜 ◇☆コーンとしろいんげんのポタージュ    | たまご ツナ<br>ハム                            |           | にんじん フロッコリー       | きゅうり だいこん<br>たまねぎ コーン                       | パン ココア 砂糖<br>砂糖 でんぷん | 油<br>マヨネーズ<br>バター            | 629<br>25.9<br>26.7<br>2.6 |
| 8 金  | 主菜 ごはん<br>主菜 ●にくだんご（2こ）<br>副菜 ▲ほうれんそうのまめあえ<br>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<br>もやし えだまめ           | 砂糖                   | こま                           | 659<br>22.9<br>18.5<br>1.9 |
| 11 月 | 主菜 セルフさんしょくどん（ごはん）<br>主菜 （●とりそぼろ）<br>主菜 （○きんしたまご）<br>副菜 （おひたし）<br>副菜 ●▲こんさいのごまじる           | とりにく だいずミート<br>たまご                      |           | しょうが              | ほうれんそう<br>もやし                               | 砂糖                   | こま                           | 663<br>27.7<br>21.6<br>2.5 |
| 12 火 | 主菜 ごはん<br>主菜 ◇☆●ポークカレー<br>副菜 ▲ひじきとまめのサラダ<br>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<br>いんげん豆 ひよこ豆               | 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<br>もやし きゅうり              | 砂糖                   | 油                            | 684<br>22.3<br>18.2<br>2.3 |
| 13 水 | 主菜 ごはん<br>主菜 モロのあげに<br>副菜 ツナのりすあえ<br>副菜 ●○ニラとかんぴょうのかきたまじる                                  | モロ<br>ツナ                                | のり        | ほうれんそう にんじん       | もやし   | 砂糖                   | 油                            | 646<br>29.9<br>19.6        |
| 14 木 | 主菜 ◇☆こめこパン<br>主菜 ◇●とりにくのこうそうやき<br>主菜 ◇☆●フロッコリーサラダ<br>副菜 ◇☆クラムチャウダー                         | とりにく                                    |           | バジル パセリ<br>フロッコリー | にんにく<br>きゃべつ きゅうり コーン                       | パン                   | イタリアンドレッシング                  | 678<br>34.2<br>26.8<br>2.7 |
| 15 金 | 主菜 ごはん<br>主菜 ●なっとう<br>副菜 にくじゃが<br>副菜 ●なめこじる  | だいず<br>ぶたにく                             |           | にんじん              | たまねぎ（こんにゃく） えだまめ<br>なめこ ねぎ                  | 砂糖                   | 油                            | 632<br>26.8<br>16.9<br>2.0 |
| 18 月 | 主菜 ごはん<br>主菜 ●ハンバーグきのこソースかけ<br>副菜 ○●かぼちゃサラダ<br>副菜 ◇☆○ふわふわスープ                               | ぶたにく とりにく<br>たまご                        |           | にんじん パセリ          | たまねぎ マッシュルーム えのきだけ しめじ<br>きゅうり              | 砂糖                   | マヨネーズ                        | 752<br>27.3<br>27.8<br>2.3 |
| 19 火 | 主菜 ごはん<br>主菜 ぶたにくのしょうがいため<br>副菜 ▲●ごまじゃこサラダ<br>副菜 ●ごもくみそしる                                  | ぶたにく                                    | ちりめんじゃこ   | にんじん 小松菜 フロッコリー   | たまねぎ しょうが<br>もやし                            | 砂糖                   | 油                            | 615<br>27.0<br>19.7<br>1.8 |
| 20 水 | 主菜 ごはん<br>主菜 ◇☆●とりのからあげ（2こ）<br>副菜 かいそうサラダ<br>副菜 ●●とんじる<br>その他 ◇☆●おこめムース                    | とりにく たまご                                | わかめ       | にんじん              | しょうが<br>きゃべつ コーン きゅうり<br>だいこん ごぼう（こんにゃく） ねぎ | 砂糖                   | 油                            | 754<br>25.0<br>29.3<br>2.1 |
| 21 木 | 主菜 ◇☆ミニコッペパン（県産小麦使用）<br>主菜 ◎◇やきそば<br>主菜 ◇▲●カレーふうみのちくわてん<br>その他 ☆■フルーツヨーグルトあえ               | ぶたにく いか<br>ちくわ                          | あおのり      | にんじん              | きゃべつ もやし                                    | パン                   | 油                            | 710<br>27.3<br>23.3<br>2.5 |
| 22 金 | 主菜 ごはん<br>主菜 さばのしょうがじょうゆやき<br>副菜 ▲こまつなごまあえ<br>副菜 ●すましじる                                    | さば                                      |           | にんじん 小松菜          | しょうが<br>もやし                                 | 砂糖                   | こま                           | 625<br>24.5<br>21.4<br>1.9 |
| 25 月 | 主菜 ごはん<br>主菜 ◇●メンチカツ ソース<br>副菜 ▲●ごまドレあえ<br>副菜 さわにわん  | ぶたにく とりにく                               |           | にんじん              | たまねぎ<br>もやし きゅうり                            | パン粉 でんぷん 大豆粉         | ごまドレッシング                     | 609<br>21.2<br>19.1<br>1.8 |
| 26 火 | 主菜 ごはん<br>主菜 ▲とりのこうみやき<br>副菜 ▲ひじきとツナのあえもの<br>副菜 ●だいこんとあぶらあげのみそしる                           | とりにく                                    | ひじき       | にんじん              | にんにく<br>もやし きゅうり                            | 砂糖                   | ごま ごま油                       | 642<br>28.0<br>22.7<br>2.6 |
| 27 水 | 主菜 ごはん<br>主菜 ●さわらのもみじやき<br>副菜 ●きりぼしだいこんのもの<br>副菜 ☆どさんこじる                                   | さわら                                     |           | にんじん              | 切干大根 しいたけ（こんにゃく）<br>たまねぎ コーン ねぎ             | 砂糖                   | 油 バター                        | 642<br>25.7<br>17.1<br>2.6 |
| 28 木 | 主菜 フィッシュバーガー（◇☆シェルパン）<br>主菜 （◇しろみざかなフライ ●卵不使用タルタルソース）<br>副菜 ◇☆●きゃべつサラダ<br>副菜 ◇☆●ブラウنشチュー   | ほき                                      |           | にんじん フロッコリー       | きゃべつ コーン きゅうり<br>たまねぎ マッシュルーム にんにく          | パン粉 小麦粉              | 油 卵不使用タルタルソース<br>イタリアンドレッシング | 683<br>25.6<br>28.1<br>2.9 |
| 29 金 | 主菜 ごはん<br>主菜 ○あつやきたまご<br>副菜 ★こまつなのさくらエビあえ<br>副菜 ●すきやきふう                                    | たまご                                     | 桜エビ       | にんじん 小松菜          | もやし   | 砂糖                   | こま                           | 638<br>27.6<br>18.5<br>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。