

11月 学校給食献立予定表（中学校）

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 ミネラル	
	※ 毎日、牛乳（200ml）が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	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	油類	
1 金	主菜 ごはん 主菜 ◇●揚げ餃子（2個） 副菜 ▲切干大根のあえもの 副菜 ◇●▲茎わかめのスープ	鶏肉 豚肉 大豆		にら	きゃべつ たまねぎ しょうが	米		830 27.5 26.3 2.9
5 火	主菜 セルフいか天丼（ごはん） 主菜 （◎いかに天ぷら ●天丼のたれ） 副菜 ◇ゆずかつおあえ 副菜 ●豆腐とえのきのみそ汁 その他 りんごゼリー	いか		にんじん ほうれん草	きゃべつ だいこん えのきだけ ねぎ りんご	米 小麦粉 でんぷん 油		821 26.8 19.3 3.1
6 水	主菜 ごはん 主菜 ポークケチャップ 副菜 ●豆腐とにらのスープ その他 フルーツゼリーポンチ	豚肉		にんにく たまねぎ しめじ	えのきだけ ねぎ みかん缶 パイン缶	米 砂糖	油	800 28.6 19.1 2.3
7 木	主菜 ◇☆はちみつパン 主菜 （玉生小）◇☆ココア揚げパン 主菜 ○●ツナマヨオムレツ 副菜 ●ハムマリネ 副菜 ◇☆コーンと白いんげんのポタージュ	たまご ツナ ハム		にんじん ほうれん草	たまねぎ だいこん たまねぎ コーン	米 パン ココア 砂糖 砂糖 でんぷん	油 マヨネーズ 油 ドレッシング	800 31.5 31.5 3.2
8 金	主菜 ごはん 主菜 ●肉団子（3個） 副菜 ▲ほうれん草の豆あえ 副菜 ◇▲●ワンタンスープ	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ かわい ねぎ きゃべつ もやし えだまめ	米 砂糖	油 ごま	855 29.1 22.7 2.5
11 月	主菜 セルフ三色丼（ごはん） 主菜 （●鶏そぼろ） 主菜 （○錦糸卵） 副菜 （おひたし） 副菜 ●▲根菜のごま汁	鶏肉 大豆ミート たまご		ほうれん草	もやし だいこん ごぼう しめじ ねぎ	米 砂糖	ごま	823 33.2 24.9 3.0
12 火	主菜 ごはん 主菜 ◇☆●ポークカレー 副菜 ▲ひじきと豆のサラダ その他 ☆栃木県産ヨーグルト	豚肉 白いんげん豆 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 もやし きゅうり	米 じゃがいも ルウ	油	848 26.4 20.8 3.0
13 水	主菜 ごはん 主菜 モロの揚げ煮 副菜 ツナのり酢あえ 副菜 ●○にらとかんぴょうのかきたま汁	モロ		ほうれん草 にんじん	もやし かんぴょう ねぎ	米 でんぷん 砂糖	油	804 36.2 22.3 2.6
14 木	主菜 ◇☆米粉パン 主菜 ◇●鶏肉の香草焼き 主菜 ◇☆●プロッコリーサラダ 副菜 ◇☆クラムチャウダー	鶏肉		バジル パセリ プロッコリー	にんにく きゃべつ きゅうり コーン	パン じゃがいも ルウ	生クリーム 油	831 41.8 32.0 3.4
15 金	主菜 ごはん 主菜 ●納豆 副菜 肉じゃが 副菜 ●なめこ汁	大豆		にんじん	たまねぎ （こんにゃく） えだまめ なめこ ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	油	769 30.8 18.4 2.3
18 月	主菜 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	豚肉 鶏肉 たまご		かぼちゃ にんじん	たまねぎ マッシュルーム えのきだけ しめじ きゅうり	米 でんぷん 砂糖	マヨネーズ	946 33.4 33.4 2.8
19 火	主菜 ごはん 主菜 豚肉の生姜炒め 副菜 ▲●ごまじゃこサラダ 副菜 ●五目みそしる	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが もやし	米 油	ドレッシング	796 35.0 24.7 2.2
20 水	主菜 ごはん 主菜 ◇☆●鶏のからあげ（3個） 副菜 海藻サラダ 副菜 ●豚汁 その他 ◇☆●お米のムース	鶏肉 たまご		しょうが	たまねぎ きゃべつ コーン きゅうり だいこん ごぼう（こんにゃく） ねぎ	米 でんぷん 小麦粉	油 ドレッシング	956 31.6 35.6 2.6
21 木	主菜 ◇☆ミニコッパン（県産小麦使用） 主菜 ◎◇やきそば 主菜 ◇▲●カレー風味のちくわ天 その他 ☆■フルーツヨーグルトあえ	豚肉 いか ちくわ		にんじん	きゃべつ もやし	パン やきそば麺	油	908 34.7 29.3 3.3
22 金	主菜 ごはん 主菜 さばの生姜醤油焼き 副菜 ▲小松菜のごまあえ 副菜 ●すまし汁	さば		しょうが	もやし だいこん えのきだけ ねぎ	米 砂糖	ごま	781 29.6 24.9 2.3
25 月	主菜 ごはん 主菜 ◇●メンチカツ 小袋ソース 副菜 ▲●ごまドレあえ 副菜 沢煮椀 その他 ●北海道かぼちゃプリン	豚肉 鶏肉		たまねぎ	もやし きゅうり	米 パン粉 でんぷん 大豆粉	ごまドレッシング	827 26.3 24.4 2.2
26 火	主菜 ごはん 主菜 ▲鶏の香味焼き 副菜 ▲ひじきとツナのあえもの 副菜 ●大根と油揚げのみそ汁	鶏肉 ツナ		にんにく にんじん	もやし きゅうり だいこん えのきだけ	米 砂糖	ごま ごま油 ごま ごま油	793 33.3 25.9 3.1
27 水	主菜 ごはん 主菜 ●さわらの紅葉焼き 副菜 ●切干大根の煮物 副菜 ☆どさんこ汁	さわら		にんじん	切干大根 しいたけ（こんにゃく）	米 砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油	809 31.6 19.9 3.2
28 木	主菜 フィッシュバーガー（◇☆シエルパン） 主菜 （◇白身魚フライ ●卵不使用タルタルソース） 副菜 ◇☆●きゃべつサラダ 副菜 ◇☆●ブラウンシチュー	ほき		にんじん	たまねぎ コーン ねぎ きゃべつ コーン きゅうり	パン パン粉 小麦粉	油 卵不使用タルタルソース イタリアンドレッシング	826 30.6 32.7 3.6
29 金	主菜 ごはん 主菜 ○厚焼玉子 副菜 ★小松菜の桜エビあえ 副菜 ●すきやき風煮	たまご		にんじん	もやし （しらたき） たまねぎ はくさい えのきだけ	米 砂糖 でんぷん	油	790 32.9 20.9 2.4

【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 エネルギー：830kcal たんぱく質：33.2g 脂質：27.6g 食塩相当量：2.5g未満
今月の平均 エネルギー：828kcal たんぱく質：31.5g 脂質：25.4g 食塩相当量：2.8g
※ 実際の摂取量には個人差があります。