

# 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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		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 ミネラル	6群 脂質	
	※ 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	油脂	
1 金	主食 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 小麦粉 でんぷん 砂糖		830 27.5 26.3 2.9
5 火	主食 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 ドレッシング	821 26.8 19.3 3.1
6 水	主食 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 豆腐 なた		にんにく たまねぎ しめじ にんじん にら	えのきだけ ねぎ みかん缶 パイン缶	米 砂糖 でんぷん	油	800 28.6 19.1 2.3
7 木	主食 ◇☆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 ウインナー いんげん豆 牛乳		にんじん プロッコリー	たまねぎ コーン	パン パン ココア 砂糖 砂糖 でんぷん	油 マヨネーズ ドレッシング バター	763 31.5 31.5 31.5 3.2
8 金	主食 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 みそ 豚肉		にんじん トマト ほうれん草 にんじん にんじん にら	たまねぎ えだまめ くわい ねぎ きゃべつ もやし えだまめ たけのこ たまねぎ きゃべつ えのきだけ コーン	米 砂糖	油 ごま ごま油	855 29.1 22.7 2.5
11 月	主食 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 ごま	823 33.2 24.9 3.0
12 火	主食 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 にんじん	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	主食 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 ツナ	のり	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	主食 ◇☆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 ベーコン あさり いんげん豆 牛乳 スキムミルク		バジル パセリ プロッコリー にんじん パセリ	にんにく きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ	パン イタリアンドレッシング じゃがいも ルウ	生クリーム 油	831 41.8 32.0 3.4
15 金	主食 ごはん 主菜 ●納豆 副菜 肉じゃが 副菜 ●なめこ汁	大豆 豚肉		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	豚肉 鶏肉 たまご		たまねぎ マッシュルーム えのきだけ しめじ かぼちゃ にんじん にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ	米 でんぷん 砂糖	マヨネーズ パン粉	946 33.4 33.4 2.8
19 火	主食 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 はくさい えのきだけ ねぎ	米 油	ドレッシング	796 35.0 24.7 2.2
20 水	主食 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 豚肉 豆腐 みそ たまご	わかめ	にんじん	しょうが 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 油	956 31.6 35.6 2.6
21 木	主食 ◇☆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	あおのり	にんじん	きゃべつ もやし パイン缶 みかん缶 黄桃缶	パン やきそば麺 小麦粉 でんぷん	油	908 34.7 29.3 3.3
22 金	主食 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 小松菜 にんじん にんじん	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	主食 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		プロッコリー	たまねぎ もやし きゅうり だいこん ごぼう たけのこ しいたけ	米 パン粉 でんぷん 大豆粉	ごまドレッシング 油	827 26.3 24.4 2.2
26 火	主食 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	ひじき	にんじん	にんにく もやし きゅうり ほうれん草	米 砂糖	ごま ごま油 ごま ごま油	793 33.3 25.9 3.1
27 水	主食 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 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)	さわら さつまあげ 油あげ 豚肉 みそ ほき	わかめ	にんじん	切干大根 しいたけ (こんにゃく) たまねぎ コーン ねぎ	米 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 油 バター	809 31.6 19.9 3.2
28 木	主菜 ◇☆●きゅうりサラダ 副菜 ◇☆●ブラウンシチュー	豚肉		にんじん プロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく	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
29 金	主食 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 桜エビ 豚肉 とうふ		小松菜 にんじん 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 生クリーム	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 今月の平均 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  
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。