

11月 学校給食献立予定表 (小学校)

令和7年度

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
		【赤】血や筋肉・骨になる たんぱく質 1群 肉・魚・卵・大豆		【緑】体のちようしをととのえる 無機質 2群 小魚・乳製品・海藻		【黄】エネルギーのもとになる ビタミン 3群 色のこい野菜		
4 火	※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。	たんぱく質 1群 肉・魚・卵・大豆	無機質 2群 小魚・乳製品・海藻	飲用牛乳	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・くだもの	炭水化物 5群 米・パン・いも・さとう	脂質 6群 油・バター・ごま
	主食 みそラーメン(◇〇ちゅうかめん)						中華麺	
	副菜 (◇●みそラーメンスープ)	豚肉		にら にんじん	きゅべつ もやし メンマ ねぎ コーン			ごま油
	主菜 ◇●とりとなんこつのきやべつあげ	鶏肉		にんじん	きゅべつ たまねぎ しょうが		パン粉 砂糖	油
5 水	副菜 ▲ブロッコリーとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	ブロッコリー 小松菜	きゅうり			ドレッシング
	その他 ●スイートポテト						さつまいち ジャガイモ 米粉	
	主食 ごはん						米	
	主菜 あじのピリからやき	あじ			しょうが			ごま油
6 木	副菜 いそべええ		のり	ほうれん草 にんじん	もやし		砂糖	
	副菜 ●▲こんさいのごまじる	油揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	さといも	ごま ごま油	
	その他 りんごのジュレ				りんご		砂糖	
	主食 ◇☆こうちゅーパン						パン	
7 金	主菜 ○トマトミートオムレツ	たまご 鶏肉		トマト	たまねぎ	でんぶん	油	
	副菜 ハムのマリネ	ハム			コーン きゅうり だいこん			ドレッシング
	副菜 ◇☆パンプキンシチュー	ベーコン	スキムミルク 牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	ルウ	バター	
	主食 ごはん						米	
10月	主菜 ポークケチャップ	豚肉			たまねぎ しめじ にんにく	砂糖	油	
	副菜 ●とうふとニラのスープ	豆腐 なると		にんじん にら	えのきだけ ねぎ			
	その他 ●アセロラミルク	豆乳			アセロラ果汁		砂糖	
	主食 ごはん						米	
11 火	主菜 モロのあげに	モロ				でんぶん 砂糖	油	
	副菜 ▲ニラのわふうあえ			にら にんじん いんげん	もやし			ドレッシング ごま
	副菜 ●なめことあおさのみぞしる	豆腐 みそ	あおさのり	にんじん	なめこ ねぎ			2.7
	主食 ◇☆こめこパン						パン	
12 水	主菜 とりにくのてりやき	鶏肉			しょうが にんにく			
	副菜 ●かんぴょうサラダ	ハム			かんぴょう きゅべつ コーン			ノンエッグマヨネーズ
	副菜 ●ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト グリンピース	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	
	主食 ごはん						米	
13 木	主菜 ヤシオマスのてりやき	ヤシオマス						
	副菜 ▲ごまあえ			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま	
	副菜 ○●かんぴょういりかきたまじる	豆腐 たまご		にら	かんぴょう ねぎ	でんぶん		1.9
	主食 ◇☆けんさんこむぎコッペパン いちごジャム						パン ジャム	
14 金	主菜 ☆タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト					
	副菜 ◇☆●ブロッコリーサラダ			プロッコリー	きゅべつ きゅうり コーン			ドレッシング
	副菜 ◇☆クラムチャウダー	ベーコン あさり いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん バセリ	たまねぎ	じゃがいも ルウ	生クリーム 油	
	主食 ごはん						米	
17 月	主菜 ◇●ポークカレー	豚肉 白いんげん豆		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	
	副菜 ▲ひじきとまめのサラダ	いんげん豆 ひよこ豆	ひじき	プロッコリー	きゅべつ きゅうり			ドレッシング
	その他 ☆せいにゅうじたてヨーグルト			ヨーグルト				
	主食 ごはん						米	
18 火	主食 ◇☆こくとうパン ●マーガリン						パン マーガリン	
	主菜 (船生小) ◇☆ココアあげパン						パン ココア 砂糖	
	副菜 ◇○●スコッチャッグ	たまご 豚肉 鶏肉			たまねぎ		パン粉	
	副菜 プロッコリーとツナのサラダ	ツナ		プロッコリー 小松菜	コーン			ドレッシング
大宮小 リクエスト	副菜 ◇☆●さつまいものシチュー	鶏肉	スキムミルク 牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ	さつまいも ルウ	油	
	主食 わかめごはん						米	
	主菜 ◇○●とりのからあげ (2c)	鶏肉 たまご			しょうが	でんぶん 小麦粉	油	
	副菜 ツナのりすあえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		
19 水	副菜 ◇ABCスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	セロリ たまねぎ	じゃがいも マカロニ		
	その他 ○☆●おこめのムース	たまご	牛乳			米粉 砂糖		
	主食 ◇☆バターロールパン						パン	
	主食 ◇○やきそば	豚肉 いか	あおのり	にんじん	きゅべつ もやし	やきそば麺	油	
20 木	主食 ◇○やきぐりコロッケ						じゃがいも さつまいも ハツブ 小麦粉	
	副菜 ◇●こんにゃく入りかいそうサラダ		わかめ		たいこん コーン きゅうり (こんにゃく)			ドレッシング
	その他 ミルメークコーヒー							
	和食の日 献立							
21 金	主食 ごはん ふりかけ						米	
	主菜 ●さばのみそに	さば みそ					米粉 砂糖	
	副菜 おひたし	かつおぶし		にんじん	はくさい もやし			
	副菜 ●すまじる	はんべん とうふ	わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ			
25 火	主食 セルフホットドッグ (◇☆コッペパン)						パン	
	主菜 (ワインナー ケチャップ&マスタード)	ワインナー						
	副菜 コールスローサラダ			にんじん	きゅべつ きゅうり コーン			ドレッシング
	副菜 ポトフ	ワインナー		にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ だいこん	じゃがいも		
26 水	主食 ごはん						米	
	主菜 とりのレモンソースかけ	鶏肉			レモン	砂糖 でんぶん	油	
	副菜 ○●ポテトサラダ	たまご ハム		にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	
	副菜 ●えのきととうふのみぞしる	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ			
27 木	主食 ◇☆パンプキンパン				りんご		パン	
	主菜 ◇☆●チキンチーズやき	鶏肉 チーズ	赤ピーマン バセリ				パン粉 砂糖	
	副菜 ◇☆●はなやさいサラダ			プロッコリー	カリフラワー きゅうり コーン			ドレッシング
	副菜 ◇●ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト バセリ	たまねぎ セロリ だいこん にんにく	じゃがいも マカロニ	油	
28 金	主食 ごはん						米	
	主菜 ○あつやきたまご	たまご					砂糖 でんぶん	
	副菜 ★こまつなのかくらエビあえ		桜エビ	小松菜 にんじん	もやし			
	副菜 ●すきやきふうに	牛肉 とうふ		にんじん	(しらたき) たまねぎ はくさい えのきたけ	砂糖	油	
	その他 ●かぼちゃプリン	豆乳		かぼちゃ		砂糖		

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・ねぎ・にら・だいこん・さつまいも・にんじん・はくさい

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

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 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

今月の平均 エネルギー: 660kcal たんぱく質: 27.2g 脂質: 22.7g 食塩相当量: 2.4g

※ 実際の摂取量には個人差があります。