

11月学校給食献立予定表 (小学校)

令和4年度

塩谷町立学校給食センター

| 日付 | ひとくちメモ テーマ | 献立名(こんだてめい) | | 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 | | | |
|------|-------------------------------------|---|--------------------|--|---------------|-----------------|--------------------------|----------------------|---------------------------|-------|----------|
| | | ※ 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。 | | 【赤】血や筋肉・骨になる | | 【緑】体のちようしをとどめる | | 【黄】エネルギーのもとになる | | | |
| | | | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | | 炭水化物 | 脂質 | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 食塩相当量(g) |
| | | 肉・魚・卵・大豆 | | 小魚・乳製品・海そう | 色の濃い野菜 | その他の野菜・くだもの | 米・パン・いも・さとう | 油・バター・ごま | | | |
| 1 火 | 11月1日はお米の 新年度 | 主食 | ごはん | | | | 米 | | 659 | | |
| | | 主菜 | ☆〇とりのからあげ(2個) | とり肉 卵白 | | | しょうが | さとう こむぎこ | あぶら | 23.4 | |
| | | 副菜 | こまつなごまあえ | | | こまつな | もやし | さとう | ごま | 20.3 | |
| | | 副菜 | ☆どさんこじる | ぶた肉 白みそ | | にんじん | たまねぎ コーン もやし しょうが にんにく | じゃがいも | バター | 2.0 | |
| 2 水 | 豆乳につ いて知ろ う | 主食 | ベーコンポテトごはん(ごはん) | | | | 米 | | 623 | | |
| | | 主菜 | (ベーコンポテトごはんのぐ) | ベーコン | | | にんにく | じゃがいも | オリーブオイル | 22.8 | |
| | | 副菜 | はくさいとツナのアマサアえ | ツナ | | にんじん | はくさい | さとう | | 18.8 | |
| | | 副菜 | ●とうふじたてのやさしいる | とうふ | | にんじん | はくさい ごぼう だいこん ねぎ (こんにゃく) | | | 2.2 | |
| 5 金 | お米につ いて知ろ う | 主食 | ごはん | | | | 米 | | 766 | | |
| | | 主菜 | ☆ボークカレー | ぶた肉 | | にんじん (トマトケチャップ) | たまねぎ グリンピース しょうが にんにく | じゃがいも (ルー) (白いんげんまめ) | あぶら | 21.9 | |
| | | 副菜 | かむかむ海そうサラダ | | わかめ こんぶ とさかのり | にんじん | キャベツ 切りほしだいこん えだまめ きゅうり | | 和風ドレッシング | 25.9 | |
| | | その他 | ☆〇お米のムース | 卵黄 | 乳 | | | 米こ さとう | | 2.0 | |
| 7 月 | わかめにつ いて知ろ う | 主食 | ごはん | | | | 米 | | 619 | | |
| | | 主菜 | さばかんこくふうやき | さば | | | | さとう | | 23.1 | |
| | | 副菜 | こまつなとわかめのナムル | | わかめ | こまつな にんじん | もやし | | ごま ごまあぶら | 22.0 | |
| | | 副菜 | ●キムチスープ | ぶた肉 とうふ | | にんじん には | はくさいキムチ えのきたけ | | ごまあぶら | 2.1 | |
| 8 火 | 11月8日 は「いい 歯の日」 | 主食 | ごはん・のりこうみ | | のり | | 米 | ごま | 659 | | |
| | | 主菜 | 〇あつやきたまご | たまご | | | | てんぷん | あぶら | 26.7 | |
| | | 副菜 | にらともやしのおひたし | | | にら | もやし | | | 20.0 | |
| | | 副菜 | ●肉どうふ | ぶた肉 とうふ | | にんじん こまつな | たまねぎ (しらたき) | さとう | あぶら | 1.9 | |
| 9 水 | 玉生小学 校のリク エスト給 食です | 主食 | ごはん | | | | 米 | | 628 | | |
| | | 主菜 | ☆●チキンチーズやき | とり肉 だいず | チーズ | パセリ | 赤ピーマン | パンこ | あぶら | 28.4 | |
| | | 副菜 | ツナレモンサラダ | ツナ | | | キャベツ きゅうり コーン レモンじり | | | 16.0 | |
| | | 副菜 | とんじる | ぶた肉 みそ | | にんじん | だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ (こんにゃく) | じゃがいも | あぶら | 2.1 | |
| 10 木 | ミネスト ローネにつ いて知ろ う | 主食 | ☆ミルクパン | | | | ミルクパン | | 716 | | |
| | | 主菜 | ●やさしい肉だんご(2個) | とり肉 だいず | | にんじん (トマトケチャップ) | たまねぎ えだまめ くらい | さとう | あぶら ごま | 29.5 | |
| | | 副菜 | ◆ナッツ入りサラダ | | | | えだまめ コーン キャベツ | | カシューナッツ 卵不使用フレンチドレッシング | 29.0 | |
| | | 副菜 | ミネストローネ | ベーコン だいず | | にんじん トマト パセリ | たまねぎ だいこん セロリ にんにく | じゃがいも マカロニ | | 2.8 | |
| 11 金 | 11月11 日も「は し(箸) の日」 | 主食 | ごはん・ひじきふりかけ | かつおぶし | ひじき | | 米 さとう | ごま | 695 | | |
| | | 主菜 | ●あじフライ・小袋ソース | あじ | | | | パンこ | あぶら | 23.0 | |
| | | 副菜 | ☆春雨サラダ | | | にんじん | キャベツ きゅうり もやし | 春雨 | | 16.1 | |
| | | 副菜 | すいとんじる | とり肉 | | こまつな にんじん | だいこん ごぼう ねぎ | こむぎこ(すいとん) | | 2.4 | |
| 14 月 | たくあん につ いて知ろ う | 主食 | セルフ栃木めし(ごはん) | | | | 米 | | 605 | | |
| | | 主菜 | (●栃木めしのぐ) | ぶた肉 だいず | | にら | かんぴょう (こんにゃく) | さとう | あぶら | 24.0 | |
| | | 副菜 | だいこんのあまサアえ | | | にんじん | だいこん | さとう | ごま | 16.4 | |
| | | 副菜 | 〇●ゆばのかきたまじる | たまご ゆば とうふ | | にんじん | ねぎ | てんぷん | | 2.0 | |
| 15 火 | たくあん につ いて知ろ う | 主食 | ごはん | | | | 米 | | 669 | | |
| | | 主菜 | あじ一夜ぼし | あじ | | | | | | 32.0 | |
| | | 副菜 | はくさいのたくあんあえ | | | | はくさい たくあん(だいこん) | | ごま | 19.5 | |
| | | 副菜 | ●五目にまめ | ぶた肉 だいず あぶらあげ こんぶ | | にんじん | ごぼう (こんにゃく) | さとう | あぶら | 2.3 | |
| 16 水 | 栃木県牛 乳普及協 会より ヨーグル トの提供 | 主食 | ピピンパどん(ごはん) | | | | 米 | | 700 | | |
| | | 主菜 | (焼肉) | ぶた肉 | | | にんにく (しらたき) | さとう | ごまあぶら | 28.8 | |
| | | 副菜 | (ナムル) | | | ほうれん草 にんじん | もやし | | ごま ごまあぶら | 23.9 | |
| | | 副菜 | ●わかめスープ | とうふ | わかめ | にんじん | ねぎ えのきたけ | | | 2.0 | |
| 17 木 | ブラウ ンシチュ ーにつ いて知ろ う | 主食 | 県産小麦ロールパン | | | | ロールパン | | 675 | | |
| | | 主菜 | ☆ブラウンシチュー | ぶた肉 | | にんじん トマト | たまねぎ グリンピース にんにく | じゃがいも (ルー) | バター | 24.5 | |
| | | 副菜 | こまつなサラダ | ツナ | | こまつな にんじん | キャベツ きゅうり コーン | | 和風ドレッシング | 26.0 | |
| | | その他 | パイナップルのかんづめ | | | | パイナップル | | | 3.0 | |
| 18 金 | 塩谷町産の有機栽培米を使ったごはんです。 | 主食 | 有機米ごはん | | | | 米 | | 676 | | |
| | | 主菜 | ぶた肉のしょうがいため | ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ しょうが | | あぶら | 26.7 | |
| | | 副菜 | ●しゅんぎくのツナあえ | ツナ | | しゅんぎく ほうれん草 | キャベツ | | 卵不使用マヨネーズ | 22.0 | |
| | | 副菜 | じゃがいもとわかめのみそじる | みそ | わかめ | にんじん | たまねぎ ねぎ | じゃがいも | | 2.1 | |
| 21 月 | あおさの りにつ いて知ろ う | 主食 | ごはん | | | | 米 | | 659 | | |
| | | 主菜 | ●わふうハンバーグ | とり肉 ぶた肉 だいず | | | たまねぎ しょうが にんにく だいこん りんご | さとう | | 26.6 | |
| | | 副菜 | ひじきとツナのサラダ | ツナ | ひじき | にんじん | もやし きゅうり | さとう | ごま ごまあぶら | 22.1 | |
| | | 副菜 | ●なめことあおさのみそじる | とうふ みそ | あおさのり | にんじん | ねぎ なめこ | | | 2.4 | |
| 22 火 | 中華丼 につ いて知ろ う | 主食 | セルフちゅうかどん(ごはん) | | | | 米 | | 602 | | |
| | | 主菜 | (〇★ちゅうかどんのぐ) | ぶた肉 いち ぶり うすだし | | にんじん チンゲンサイ | はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ | でんぷん | ごまあぶら | 24.8 | |
| | | 副菜 | ポークしゅうまい(2個) | ぶた肉 | | | たまねぎ しょうが | こむぎこ パンこ でんぷん さとう | | 16.1 | |
| | | 副菜 | ●とうふのスープ | とうふ | | にんじん ほうれん草 | ねぎ | でんぷん | ごまあぶら | 1.6 | |
| 24 木 | 11月24 日は「和 食の日」 | 主食 | ごはん | | | | 米 | | 684 | | |
| | | 主菜 | さばのみそに | さば みそ | | | | さとう | | 26.6 | |
| | | 副菜 | ●こまつなとはくさいのきつねあえ | あぶらあげ | | こまつな にんじん | はくさい | さとう | | 16.9 | |
| | | 副菜 | ●ぐだくさんみそじる | とうふ みそ | | にんじん | だいこん はくさい | じゃがいも | | 2.1 | |
| 25 金 | よい姿勢 で食べよ う | 主食 | スパゲティミートソース(スパゲティ) | | | | スパゲティ | | 769 | | |
| | | 副菜 | (☆●ミートソース) | ぶた肉 だいず | | にんじん (トマトケチャップ) | たまねぎ セロリ グリンピース にんにく | さとう (ルー) | あぶら | 30.1 | |
| | | 主菜 | 〇ほうれん草オムレツ | たまご | | ほうれん草 | | でんぷん | あぶら | 29.4 | |
| | | その他 | ☆■フルーツヨーグルトあえ | | ヨーグルト | | もも みかん パイナップル | さとう | | 2.9 | |
| 28 月 | 魚もしっ かり食 べよう | 主食 | ごはん | | | | 米 | | 642 | | |
| | | 主菜 | さんまのさっぱり | さんま | | | かぼす レモン | さとう でんぷん | | 26.8 | |
| | | 副菜 | 干草あえ | | | ほうれん草 | キャベツ もやし | さとう | | 18.2 | |
| | | 副菜 | ●みそけんちんじる | とり肉 とうふ みそ | | にんじん | ごぼう だいこん ねぎ (こんにゃく) | 里いも | あぶら | 2.0 | |
| 29 火 | おでん につ いて知ろ う | 主食 | ごはん | | | | 米 | | 625 | | |
| | | 主菜 | ●なっとう | なっとう | | | | | | 26.9 | |
| | | 副菜 | はくさいのキムチあえ | | | | はくさい もやし | | | 16.1 | |
| | | 副菜 | 〇●おでん | さつまあげ ちくわ がんもどき うすだし | こんぶ | にんじん | だいこん (こんにゃく) | さとう | | 2.5 | |
| 30 水 | フロコ リーにつ いて知ろ う | 主食 | わかめごはん | | わかめ | | 米 | | 641 | | |
| | | 主菜 | ●ししゃもフライ(2尾)・小袋ソース | カラフトシヤモ | | | | パンこ | あぶら | 23.4 | |
| | | 副菜 | フロコリーのごまあえ | | | フロコリー にんじん | キャベツ | さとう | ごま | 19.1 | |
| | | 副菜 | のっぺいじる | とり肉 ちくわ | | にんじん さやえんどう | ごぼう たけのこ たもぎたけ | 里いも さとう | | 2.8 | |

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・大豆・にんじん・ねぎ・にら・大根・白菜 栄養教諭 大島

【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに・いか ◆アーモンド・カシューナッツ ●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：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：666kcal たんぱく質：26.0g 脂質：20.7g 食塩相当量：2.3g

※ 記載している栄養価は、小学校中学年の量で計算しています。(低学年：530kcal、高学年：780kcal) 実際の摂取量には個人差があります。

給食のブログは
こちらから

