

11月学校給食献立予定表 (中学校)

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 ※ 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。	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いません。)						栄養価			
			主に体の組織を作る			主に体の調子を整える			主にエネルギーになる		たんぱく質(kcal)	脂質(kcal)
			1群 たんぱく質 肉・魚・卵・大豆	2群 無機質 牛乳・小魚・海藻等	3群 緑黄色野菜	4群 ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	5群 炭水化物 穀類・いも類・砂糖類	6群 脂質 油脂	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1 火	11月1日はお米の新年度	主食 ごはん				米		847				
		主菜 ☆〇鶏の唐揚げ(3個)	鶏肉 卵白			しょうが	砂糖 小麦粉	油	29.1			
		副菜 小松菜のごま和え			小松菜	もやし	砂糖	ごま	25.2			
		副菜 ☆どさんこ汁	豚肉 白味噌		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	2.5			
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		776				
		主菜 (ベーコンポテトごはんの具)	ベーコン			にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	27.1			
		副菜 白菜とツナの甘酢和え	ツナ		にんじん	白菜	砂糖		21.4			
		副菜 ●豆乳仕立ての野菜汁	豚肉 油揚げ 白味噌 豆乳		にんじん	白菜 ごぼう 大根 ねぎ (こんにゃく)			2.6			
5 金	お米について知ろう	主食 ごはん				米		923				
		主菜 ☆ポークカレー	豚肉		にんじん (トマトグチャップ)	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) (白いんげん豆)	油	25.7			
		副菜 かむかむ海藻サラダ		わかめ ごんぶ とさかのり	にんじん	キャベツ 切干大根 枝豆 きゅうり		和風ドレッシング	28.5			
		その他 ☆〇お米のムース	卵黄	乳			米粉 砂糖		2.4			
7 月	わかめについて知ろう	主食 ごはん				米		777				
		主菜 さば韓国風焼き	さば				砂糖		27.9			
		副菜 小松菜とわかめのナムル		わかめ	小松菜 にんじん	もやし		ごま ごま油	25.9			
		副菜 ●キムチスープ	豚肉 豆腐		にんじん にら	白菜キムチ えのきたけ		ごま油	2.6			
8 火	11月8日は「いい菌の日」	主食 ごはん・のり香味		のり		米	ごま	812				
		主菜 〇厚焼卵	卵			てんぷん	油	31.5				
		副菜 にらともやしのおひたし			にら	もやし			22.4			
		副菜 ●肉豆腐	豚肉 豆腐		にんじん 小松菜	たまねぎ (しらたき)	砂糖	油	2.2			
9 水	玉生小学校のリクエスト給食です	主食 ごはん				米		795				
		主菜 ☆●チキンチーズ焼き	鶏肉 大豆粉	チーズ	パセリ	赤ピーマン	パン粉	油	35.4			
		副菜 ツナレモンサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン レモン汁			18.6			
		副菜 豚汁	豚肉 味噌		にんじん	大根 ごぼう たまねぎ ねぎ (こんにゃく)	じゃがいも	油	2.6			
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		963				
		主菜 (3年生)☆ココア揚げパン				パン ミルクココア	油	39.1				
		主菜 ●野菜肉団子(3個)	鶏肉 大豆		にんじん (トマトグチャップ)	たまねぎ 枝豆 ぐわい	砂糖	油 ごま	36.9			
		副菜 ◆ナッツ入りサラダ				枝豆 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	3.8			
11 金	11月11日も「はし(箸)の日」	主菜 ごはん・ひじきふりかけ	かつおぶし	ひじき		米 砂糖	ごま	859				
		主菜 ●あじフライ・小袋ソース	あじ			パン粉	油	27.3				
		副菜 ☆春雨サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし	春雨		18.2			
		副菜 すいとん汁	鶏肉		にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ	小麦粉(すいとん)		2.8			
14 月	大根について知ろう	主菜 セルフ栃木めし(ごはん)				米		750				
		主菜 (●栃木めしの具)	豚肉 大豆		にら	かんぴょう (こんにゃく)	砂糖	油	28.3			
		副菜 大根の甘酢和え			にんじん	大根	砂糖	ごま	18.3			
		副菜 〇●ゆばのかきたま汁	卵 ゆば 豆腐		にんじん	ねぎ	てんぷん		2.4			
15 火	たくあんについて知ろう	主食 ごはん				米		828				
		主菜 あじ一夜干し	あじ					38.4				
		副菜 白菜のたくあん和え				白菜 たくあん(大根)		ごま	22.1			
		副菜 ●五目煮豆	豚肉 大豆 油揚げ	ごんぶ	にんじん	ごぼう (こんにゃく)	砂糖	油	2.7			
16 水	栃木県牛乳普及協会よりヨーグルトの提供	主菜 ビビンバ丼(ごはん)				米		892				
		主菜 (焼肉)	豚肉			にんにく (しらたき)	砂糖	ごま油	36.9			
		副菜 (ナムル)			ほうれん草 にんじん	もやし		ごま ごま油	29.6			
		副菜 ●わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ			2.4			
17 木	ブラウンシチューについて知ろう	主菜 県産小麦ロールパン				ロールパン		817				
		主菜 ☆ブラウンシチュー	豚肉		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	29.2			
		副菜 小松菜サラダ	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり コーン		和風ドレッシング	31.1			
		その他 パイナップル缶				パイナップル	砂糖		3.7			
18 金	塩谷町産の有機栽培米を使ったごはんです。	主菜 有機米ごはん				米		869				
		主菜 豚肉の生姜炒め	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが		油	34.2			
		副菜 ●春菊のツナ和え	ツナ		春菊 ほうれん草	キャベツ		卵不使用マヨネーズ	27.4			
		副菜 じゃがいもとわかめの味噌汁	味噌	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		2.6			
21 月	あおさのりについて知ろう	主菜 ごはん				米		830				
		主菜 ●和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ しょうが にんにく 大根 りんご	砂糖		32.3			
		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	砂糖	ごま ごま油	26.1			
		副菜 ●なめことあおさの味噌汁	豆腐 味噌	あおさのり	にんじん	ねぎ なめこ			2.8			
22 火	中華丼について知ろう	主菜 セルフ中華丼(ごはん)				米		781				
		主菜 (〇★中華丼の具)	豚肉 いか えび うずら卵		にんじん チンゲンサイ	白菜 たまねぎ たけのこ しいたけ	てんぷん	ごま油	31.9			
		副菜 ポークしゅうまい(3個)	豚肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 てんぷん 砂糖		19.3			
		副菜 ●豆腐のスープ	豆腐		にんじん ほうれん草	ねぎ	てんぷん	ごま油	2.1			
24 木	11月24日は「和食の日」	主菜 ごはん				米		833				
		主菜 さばの味噌煮	さば 味噌			砂糖		31.4				
		副菜 ●小松菜と白菜のきつね和え	油揚げ		小松菜 にんじん	白菜	砂糖		18.8			
		副菜 ●貝だくさん味噌汁	豆腐 味噌		にんじん	大根 白菜	じゃがいも		2.4			
25 金	よい姿勢で食べよう	主菜 スバゲティミートソース(スバゲティ)				スバゲティ		965				
		副菜 (☆●ミートソース)	豚肉 大豆		にんじん (トマトグチャップ)	たまねぎ セロリ グリンピース にんにく	砂糖 (ルー)	油	37.4			
		主菜 〇ほうれん草オムレツ	卵		ほうれん草		てんぷん	油	36.1			
		その他 ☆■フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト		黄桃 みかん パイナップル	砂糖		3.6			
28 月	魚もしっかり食べよう	主菜 ごはん				米		804				
		主菜 さんまのさっぱり煮	さんま			かぼす レモン	砂糖 てんぷん		32.7			
		副菜 千草和え			ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖		21.0			
		副菜 ●味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ (こんにゃく)	里芋	油	2.4			
29 火	おでんについて知ろう	主菜 ごはん				米		762				
		主菜 ●納豆	納豆						30.9			
		副菜 白菜のキムチ和え				白菜 もやし			17.1			
		副菜 〇●おでん	さつまいも ちくわ がらもどき うずら卵	昆布	にんじん	大根 (こんにゃく)	砂糖		2.9			
30 水	ブロッコリーについて知ろう	主菜 わかめごはん		わかめ		米		824				
		主菜 ●ししゃもフライ(3尾)・小袋ソース	カラフトシヤモ				パン粉	油	29.1			
		副菜 ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	23.7			
		副菜 のっぺい汁	鶏肉 ちくわ		にんじん さやえんどう	ごぼう たけのこ たもぎだけ	里芋 砂糖		3.6			

【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

【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：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：835kcal たんぱく質：31.8g 脂質：24.4g 食塩相当量：2.8g

※ 実際の摂取量には個人差があります。

栄養教諭 大島



給食のブログはこちらから