

11月学校給食献立予定表 (小学校)

令和5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) ※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おりません。)				栄養価				
			【赤】血や筋肉・骨になる		【緑】体のちようしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる				
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1 水	すき焼きについて知ろう	主食 ごはん・▲のりごうみ				米	ごま	667			
		主菜 ◇○あつやきたまご	たまご				でんぷん	あぶら	28.9		
		副菜 ちくさあえ			ほうれん草	キャベツ もやし	さとう		20.2		
		副菜 ◇●すぎやきふうじ	ぶた肉 とうふ		にんじん	白さい ねぎ ししいたけ (しらたき)	ふ さとう	あぶら	2.1		
2 木	うどんについて知ろう	主食 キムチうどん(◇うどん)					うどん		630		
		副菜 (キムチうどんのつゆ)	ぶた肉		にんじん には	ねぎ 大こん えのきたけ		あぶら	24.1		
		主菜 ◇●ぼうぎょうざ	ぶた肉 とり肉 だいす		には	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	ごむぎこ パンこ さとう	あぶら	26.3		
		副菜 ▲ひじきとツナのナムル	ツナ	ひじき	にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら	2.8		
6 月	コロッケについて知ろう	主食 ごはん・▲わかめばっば		わかめ ちりめんじゃこ		米 さとう	ごま	676			
		主菜 ◇●コロッケ・小袋ソース	ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう	あぶら	22.2		
		副菜 キャベツのおかかあえ	花かつお		にんじん	キャベツ もやし			20.6		
		副菜 ●とりだんごじる	とり肉 だいす みそ		にんじん	大こん 白さい こほう たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	さとう		2.5		
7 火	ごぼうについて知ろう	主食 もちむぎごはん				米 もちむぎ		659			
		主菜 ◇●あます肉だんご(2こ)	とり肉 だいす		(トマトケチャップ)	たまねぎ	パンこ さとう	あぶら	25.1		
		副菜 ▲きりぼし大こんのナムル			にんじん	きりぼし大こん えだまめ	さとう	ごま ごまあぶら	18.7		
		副菜 ごぼうじる	ぶた肉		にんじん	ごぼう 大こん ねぎ たもぎたけ	里いも	あぶら	2.1		
8 水	よくかんで食べよう	主食 ごはん				米		688			
		主菜 いわしかばやき	いわし				でんぷん さとう	あぶら	25.7		
		副菜 ●▲おまめのサラダ	だいす			キャベツ きゅうり	いんげんまめ	卵不使用ごまドレッシング	22.8		
		副菜 ●とんじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	大こん たまねぎ キャベツ (こんにやく)	じゃがいも	あぶら	1.8		
9 木	ワントンについて知ろう	主食 (卵生小・玉生小) ◇パンフキンパン				パンフキンパン		647			
		主食 (大宮小) ◇☆ココアあげばん				パン (ミルクココア)	あぶら	23.3			
		主菜 ○ツナマヨオムレツ	たまご ツナ				さとう でんぷん	マヨネーズ あぶら	23.7		
		副菜 ◇▲●ワントンスープ	ぶた肉 だいすこ		にんじん には	キャベツ たまねぎ もやし しょうが ししいたけ	ごむぎこ でんぷん さとう	ラード ごまあぶら	2.5		
10 金	よい姿勢で食べよう	主食 ごはん				米		696			
		主菜 ◇ポークカレー	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	23.2		
		副菜 ●大こんサラダ	ツナ	のり		大こん きゅうり			18.5		
		その他 ●アセロラミルクゼリー	とうにゅう			アセロラ	さとう		1.9		
13 月	正しくはしを使おう	主食 ごはん				米		623			
		主菜 ▲チンジャオロースー	ぶた肉		にんじん ビーマン	たけのこ もやし にんにく しょうが	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	26.0		
		副菜 ▲ちゅうか風もやしあえ	ハム		にんじん 小まつな	もやし	さとう	ごまあぶら	15.8		
		副菜 ◇☆○ちゅうかコンスープ	たまご			たまねぎ コーン ししいたけ	(ルー)	あぶら	2.1		
14 火	地産地消について考えよう	主食 ごはん				米		703			
		主菜 さばカレーしょうゆやき	さば						29.0		
		副菜 ◇▲白さいとたくあんをあえもの				白さい たくあん		ごま	26.2		
		副菜 ●五目にまめ	ぶた肉 だいす あぶらあげ こんぶ	にんじん		ごぼう (こんにやく)	さとう	あぶら	1.8		
15 水	にらについて知ろう	主食 ごはん				米		662			
		主菜 ▲ぶたにらもやしいため	ぶた肉		にんじん には	もやし にんにく しょうが		ごまあぶら	25.7		
		副菜 ●春ぎくのツナあえ	ツナ		春ぎく ほうれん草	キャベツ		卵不使用マヨネーズ	23.6		
		副菜 ▲●こんさいのごまじる	あぶらあげ みそ		にんじん	大こん ごぼう ねぎ	里いも	ごま あぶら	2.6		
16 木	米粉について知ろう	主食 ◇米こパン				米こパン		695			
		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	29.8			
		副菜 ●ブロッコリーサラダ				ブロッコリー	キャベツ コーン		24.9		
		その他 ☆ヨーグルト		ヨーグルト					3.0		
17 金	なめこについて知ろう	主食 ごはん・きねんあじのり		のり		米		630			
		主菜 モロのあげに	モロ				でんぷん さとう	あぶら	28.3		
		副菜 ▲小まつなのごまあえ			にんじん 小まつな	もやし	さとう	ごま	16.9		
		副菜 ●なめこじる	とうふ みそ		にんじん	ねぎ なめこ			2.5		
20 月	りんごについて知ろう	主食 ごはん				米		681			
		主菜 ◇●まぐろメンチカツ・小袋ソース	まぐろ だいす			たまねぎ しょうが	パンこ ごむぎこ	あぶら	22.8		
		副菜 ▲●コロコロサラダ	だいす ハム		にんじん	きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら 卵不使用マヨネーズ	19.1		
		副菜 ●くたくさんみそじる	とうふ みそ		にんじん	大こん ごぼう (こんにやく)	じゃがいも		2.2		
21 火	すいとんについて知ろう	主食 ごはん				米		623			
		主菜 マホックみりんやき	マホック						24.9		
		副菜 ▲きりぼし大こんのナムル			にんじん	きりぼし大こん えだまめ	さとう	ごま ごまあぶら	13.2		
		副菜 ◇すいとんじる	とり肉		にんじん 小まつな	大こん ごぼう ねぎ	すいとん		1.9		
22 水	大宮小学校のりくエースト給食です	主食 わかめごはん		わかめ		米		721			
		主菜 ◇☆○とり肉のからあげ(2こ)	とりにく らんばく			しょうが	さとう ごむぎこ	あぶら	20.6		
		副菜 ▲春雨サラダ			にんじん	キャベツ	春雨 さとう	ごま ごまあぶら	22.4		
		副菜 ◇ABCスープ	ベーコン		にんじん 小まつな	セロリ たまねぎ	じゃがいも マカロニ		2.6		
24 金	11月24日は「和食の日」	主食 ごはん				米		622			
		主菜 いわしのおかかに	いわし かつおぶし				さとう でんぷん		23.6		
		副菜 ▲大こんのあますあえ			にんじん	大こん	さとう	ごま	17.8		
		副菜 ●じゃがいもとにらのみそじる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん には	たまねぎ	じゃがいも		2.0		
27 月	ごまについて知ろう	主食 ごはん				米		611			
		主菜 さんまのうめに	さんま			うめぼし	さとう でんぷん		24.4		
		副菜 ▲やさしいごまあえ			にんじん ほうれん草	もやし きゅうり	さとう	ごま	20.7		
		副菜 ●キムチスープ	ぶた肉 とうふ		にんじん には	もやし 白さいキムチ えのきたけ		あぶら	2.3		
28 火	チキン南蛮について知ろう	主食 ごはん				米		670			
		主菜 チキンなんばん(●卵不使用タルタルソース)	とり肉				でんぷん さとう	あぶら 卵不使用タルタルソース	26.0		
		副菜 ▲ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	小まつな	もやし きゅうり		ごましょうゆドレッシング	21.6		
		副菜 ●じゃがいもとわかめのみそじる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも		2.4		
29 水	栃木県牛乳普及協会よりヨーグルトの提供	主食 ごはん				米		699			
		主菜 ●わふうおろしハンバーグ	とり肉 ぶた肉 だいす			たまねぎ しょうが にんにく 大こん りんご	さとう		27		
		副菜 ▲もやしののりあえ		のり	にんじん	もやし きゅうり		ごま ごまあぶら	23.1		
		副菜 ●とうふと大こんのみそじる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	大こん 白さい ねぎ しめじ			2.2		
30 木	野菜をしっかり摂ろう	主食 ◇はちみつパン				はちみつパン		599			
		主菜 ◇☆●チキンチーズやき	とり肉 だいすこ	チーズ	パセリ	赤ピーマン	パンこ	あぶら	28.9		
		副菜 ●花やさいサラダ			パセリ	キャベツ カリフラワー きゅうり コーン			19.9		
		副菜 ●ミネストローネ	ベーコン だいす		にんじん トマト パセリ	たまねぎ 大こん セロリ にんにく	じゃがいも	あぶら	2.6		

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・大根・にんじん・ねぎ

【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 ▲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: 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: 25.5g 脂質: 20.8g 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▶

