

11月学校給食献立予定表 (中学校)

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 ※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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			主 体 の 細 織 を 作 る			主 体 の 調 子 を 整 え る			
			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	
1 水	すき焼きについて知ろう	主食 ごはん・▲のり香味 主菜 ◇○厚焼卵 副菜 干草和え 副菜 ◇●すき焼き風煮	卵	のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし 白菜 ねぎ しいたけ (しらたき)	米 ごま でんぷん 油 砂糖 麵 砂糖 油	819 34.1 22.7 2.5	
2 木	うどんについて知ろう	主食 キムチうどん(◇うどん) 副菜 (キムチうどんのつゆ) 主菜 ◇●棒餃子 副菜 ▲ひじきとツナのナムル その他 ◇☆チーズドッグ	豚肉		にんじん には にら	ねぎ 大根 えのきたけ キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	うどん 油 小麦粉 パン粉 砂糖 油 砂糖 ごま ごま油	752 29.2 31.1 3.5	
6 月	コロッケについて知ろう	主食 ごはん・▲わかめぼっば 主菜 ◇●コロッケ・小袋ソース 副菜 キャベツのおかか和え 副菜 ●とりだんご汁	豚肉	わかめ ちりめんじゃこ		たまねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 ごま じゃがいも パン粉 砂糖 油	852 26.6 24.5 2.9	
7 火	ごぼうについて知ろう	主食 もち麦ごはん 主菜 ◇●甘酢肉団子(3個) 副菜 ▲切干大根のナムル 副菜 ごぼう汁	鶏肉 大豆		(トマトケチャップ) にんじん	たまねぎ 切干大根 枝豆	米 もち麦 パン粉 砂糖 油 砂糖 ごま ごま油	850 31.8 22.7 2.7	
8 水	よくかんで食べよう	主食 ごはん 主菜 いわしかば焼き 副菜 ●▲お豆のサラダ 副菜 ●豚汁 その他 ◇☆○バナナウエハース *腸殺カルシウム配合	いわし だいず 豚肉 豆腐 味噌		にんじん	キャベツ きゅうり 大根 たまねぎ キャベツ (こんにゃく)	米 でんぷん 砂糖 油 いんげん豆 卵不使用ごまドレッシング じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 油	894 31.8 28.5 2.2	
9 木	ワンタンについて知ろう	主食 ◇パンキンパン 主菜 ○ツナマヨオムレツ 副菜 ◇▲●ワンタンスープ その他 ■フルーツのゼリー和え	卵 ツナ 豚肉 大豆粉		にんじん には にら	キャベツ たまねぎ もやし しょうが しいたけ みかん パイン 黄桃 レモン果汁	パンキンパン 砂糖 でんぷん マヨネーズ 油 小麦粉 でんぷん 砂糖 ラード ごま油 砂糖	751 26.7 26.9 3.0	
10 金	よい姿勢で食べよう	主食 ごはん 主菜 ◇ポークカレー 副菜 ●大根サラダ その他 ●アセロラミルクゼリー	豚肉 ツナ	のり	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 大根 きゅうり	米 砂糖 油 じゃがいも (ルー) (白いんげん豆) 油 砂糖	850 27.7 20.7 2.3	
13 月	正しくはしを使おう	主食 ごはん 主菜 ▲青椒肉絲 副菜 ▲中華風もやし和え 副菜 ◇☆○中華コーンスープ	豚肉 ハム 卵		にんじん ビーマン にんじん 小松菜	だけこの もやし にんにく しょうが もやし	米 砂糖 でんぷん 油 ごま油 砂糖 ごま油 (ルー) 油	774 31.2 17.8 2.5	
14 火	地産地消について考えよう	主食 ごはん 主菜 さばカレー醤油焼き 副菜 ◇▲白菜とたくあん和え物 副菜 ●五目煮豆	さば		にんじん	白菜 たくあん ごぼう (こんにゃく)	米 砂糖 ごま 油 砂糖 油	870 34.6 30.5 2.2	
15 水	にらについて知ろう	主食 ごはん 主菜 ▲豚にらもやし炒め 副菜 ●香菊のツナ和え 副菜 ▲●根菜のごま汁	豚肉 ツナ 油揚げ 味噌		にんじん には にら	もやし にんにく しょうが 春菊 ほうれん草 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	米 ごま油 卵不使用マヨネーズ ごま 油	820 30.8 27.2 3.2	
16 木	米粉について知ろう	主食 ◇米粉パン 主菜 ◇☆ブラウンシチュー 副菜 ●ブロッコリーサラダ その他 ☆ヨーグルト	豚肉	ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ コーン	米粉パン じゃがいも (ルー) パター	831 35.7 28.9 3.6	
17 金	なめこについて知ろう	主食 ごはん・記念味のり 主菜 モロの揚げ煮 副菜 ▲小松菜のごま和え 副菜 ●なめこ汁	モロ	のり	にんじん 小松菜	もやし ねぎ なめこ	米 砂糖 油 砂糖 ごま	783 33.8 19.1 3.0	
20 月	りんごについて知ろう	主食 ごはん 主菜 ◇●まぐろメンチカツ・小袋ソース 副菜 ▲●ココロサラダ 副菜 ●貝だくさん味噌汁 その他 冷凍りんご	まぐろ 大豆 大豆 ハム 豆腐 味噌		にんじん にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり コーン 大根 ごぼう (こんにゃく)	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 卵不使用マヨネーズ 砂糖	865 28.4 23.3 2.6	
21 火	すいとんについて知ろう	主食 ごはん 主菜 マホックみりん焼き 副菜 ▲切干大根のナムル 副菜 ◇すいとん汁	マホック		にんじん にんじん 小松菜	切干大根 枝豆 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 ごま ごま油 すいとん	770 29.7 14.5 2.2	
22 水	大宮小学校のリンクエスト給食です	主食 わかめごはん 主菜 ◇☆○鶏肉の唐揚げ(3個) 副菜 ▲春雨サラダ 副菜 ◇ABCスープ その他 ●いちごクレープ	鶏肉 卵白	わかめ		しょうが キャベツ セロリ たまねぎ いちご	米 砂糖 小麦粉 油 春雨 砂糖 ごま ごま油 米粉 砂糖 油	901 25.6 26.8 3.3	
24 金	11月24日は「和食の日」	主食 ごはん 主菜 いわしのおかか煮 副菜 ▲大根の甘酢和え 副菜 ●じゃがいもとにらの味噌汁	いわし かつおぶし		にんじん にんじん には	大根 たまねぎ	米 砂糖 でんぷん 砂糖 ごま じゃがいも	772 28.2 20.3 2.4	
27 月	ごまについて知ろう	主食 ごはん 主菜 さんまの梅煮 副菜 ▲野菜のごま和え 副菜 ●キムチスープ	さんま		にんじん ほうれん草 にんじん には	梅干し もやし きゅうり もやし 白菜キムチ えのきたけ	米 砂糖 でんぷん 砂糖 ごま 油	762 29.2 24.1 2.7	
28 火	チキン南蛮について知ろう	主食 ごはん 主菜 チキン南蛮(●卵不使用タルタルソース) 副菜 ▲ごまじゃこサラダ 副菜 ●じゃがいもとわかめの味噌汁	鶏肉	ちりめんじゃこ	小松菜	もやし きゅうり たまねぎ	米 でんぷん 砂糖 油 卵不使用タルタルソース ごましょうゆドレッシング	826 31.0 24.5 2.7	
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 主菜 ●和風おろしハンバーグ 副菜 ▲もやしののり和え 副菜 ●豆腐と大根の味噌汁 その他 ☆ヨーグルト	鶏肉 豚肉 大豆	のり	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが にんにく 大根 りんご もやし きゅうり 大根 白菜 ねぎ しめじ	米 砂糖 ごま ごま油	869 32 27.3 2.6	
30 木	野菜をしっかり摂ろう	主食 ◇はちみつパン 主菜 (3年生)◇☆ココア揚げパン 主菜 ◇☆●チキンチーズ焼き 副菜 ●花野菜サラダ 副菜 ●ミネストローネ	鶏肉 大豆粉 ベーコン 大豆	チーズ	パセリ にんじん トマト パセリ	赤ピーマン キャベツ カリフラワー きゅうり コーン たまねぎ 大根 セロリ にんにく	はちみつパン パン (ミルクココア) 油 パン粉 油 じゃがいも 油	748 36.3 23.9 3.4	

【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：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：818kcal たんぱく質：30.7g 脂質：24.3g 食塩相当量：2.8g

※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⇒

