



11月給食献立予定表



矢板市立片岡学校給食共同調理場 (片岡小学校)

日付	※ 毎日牛乳(200ml)がです。 ※ 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。	お も な ざ い り ょ う (※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】体をつくるものになる		【緑】体の調子をととのえる		【黄】エネルギーのもとになる			
		たんぱく質	無機質	牛乳	ビタミン		炭水化物		脂質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海藻	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま		
1 月	ごはん					米		647	
	あつやきたまご	卵						25.8	
	ちくさあえ			ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖		18.3	
2 火	肉どうふ	ふた肉 どうふ		にんじん こまつな	たまねぎ しらたき		サラダ油	2.0	
	むぎごはん					米 おおむぎ		688	
	海そうサラダ		わかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン			19.1	
6 月	ハッシュドポーク	ふた肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム トマト グリンピース にんにく	ルウ	サラダ油	20.0	
	りんごゼリー				りんご	ゼリー		3.9	
	ごはん					米		618	
7 火	いわしのおかか	いわし かつおぶし						24.7	
	ほうれん草とちくわのサラダ	ちくわ		ほうれん草	キャベツ コーン	砂糖	ごま油	19.5	
	とうふとわかめのみそ汁	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ			2.2	
7 火	ココアあげパン		脱脂粉乳			小麦 砂糖	ココア ショートニング	57.3	
	ハムマリネサラダ	ポロニアハム		パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり		ドレッシング	20.1	
	かぼちゃのシチュー	とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ	ルウ	サラダ油	25.4	
8 水	ごはん					米		610	
	回鍋肉(ホイコーロー)	ふた肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	22.7	
	パンサンスー	卵 ハム		にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	17.5	
9 木	とうふとチンゲン菜のスープ	とうふ	わかめ	にんじん チンゲン菜	ねぎ			2.6	
	ごはん					米		636	
	いか天・天どんのたれ	いか				小麦粉	サラダ油	23.2	
10 金	しおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ もやし			13.1	
	すいとん汁		みそ	にんじん	だいこん はくさい こんにゃく しいたけ	小麦粉 じゃがいも		1.8	
	ピザドック(コッパン)		脱脂粉乳			小麦 砂糖	ショートニング	57.0	
10 金	(ピザドックの具)	ポロニアハム	チーズ	ピーマン	たまねぎ			26.9	
	花野菜とパスタのサラダ			ブロッコリー	コーン	マカロニ	ドレッシング	20.4	
	野菜シチュー	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも ルウ	サラダ油	2.9	

★ 13日(月)～17日(金):地産地消献立(栃木県産・矢板市産の農産物を多く活用します)

13 月	ごはん					米		633
	ふたにらもやしいたけ	ふた肉		にら にんじん	もやし しょうが にんにく		ごま油	26.6
	のり酢あえ	ツナ	のり	ほうれん草			ごま	19.9
14 火	こんさいのみそ汁	油あげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	里いも		2.5
	栃木県産小麦コッパン		脱脂粉乳			小麦 砂糖	ショートニング	65.4
	とちおとめいちごジャム					ジャム		25.3
15 水	かんぴょうサラダ	ハム			かんぴょう キャベツ コーン		ドレッシング	21.8
	ポークビーンズ	ふた肉 大豆		にんじん	たまねぎ アスパラガス	じゃがいも	サラダ油	2.4
	県産ヨーグルト		ヨーグルト					
16 木	ごはん					米		635
	さばのカレーやき	さば					バター	28.5
	五目きんぴら	ふた肉 さつま揚げ	くわわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	砂糖	サラダ油	18.7
17 金	ゆばのかきたま汁	卵 ゆば どうふ		にら にんじん	ねぎ	でん粉		2.5
	ごはん					米		632
	県産ふた肉コロッケ・ソース	ふた肉			たまねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	サラダ油	20.8
17 金	キャベツのおかかあえ	かつお節		にんじん	キャベツ もやし			15.9
	いもに汁	ふた肉		にんじん	こんにゃく まいたけ ごぼう はくさい ねぎ	里いも 砂糖		2.0
	こめコッパン		脱脂粉乳			米 小麦 砂糖	ショートニング	64.9
20 月	わふうおろしハンバーグ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ だいこん りんご しょうが にんにく			30.3
	きりぼしだいこんときゅうりのサラダ	ハム			だいこん きゅうり		ドレッシング	26.2
	はくさいのシチュー	ふた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも ルウ	サラダ油	3.2
21 火	ごはん					米		619
	あじフライ・ソース	あじ				小麦粉 パン粉	サラダ油	24.1
	うめかつおあえ	とり肉 かつお節		にんじん	もやし きゅうり			15.0
21 火	どさんこ汁	ふた肉 みそ	わかめ	にんじん	もやし コーン ねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油	2.4
	セルフホットドック(コッパン)		脱脂粉乳			小麦 砂糖	ショートニング	64.6
	(ソーセージ)	ソーセージ						24.0
22 水	(ケチャップ&マスタード)							28.4
	マカロニサラダ	ハム		にんじん	きゅうり コーン	マカロニ	ドレッシング	2.9
	野菜のポトフ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ	じゃがいも		
22 水	ごはん					米		682
	だいこんサラダ	ツナ			だいこん きゅうり			18.4
	矢板市りんごカレー	ふた肉	ヨーグルト	にんじん	りんご たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも ルウ	サラダ油	17.8
24 金	アセロラゼリー					ゼリー		3.3
	きなこトースト	きなこ	脱脂粉乳			小麦 砂糖	ショートニング マーガリン	63.8
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ		ブロッコリー	コーン	砂糖	ごま油	24.8
27 月	スパゲティきのこシチュー	とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	しめじ えのきたけ しいたけ たまねぎ にんにく	スパゲティ ルウ	マーガリン	24.0
	ごはん					米		696
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	でん粉	サラダ油	22.9
28 火	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり コーン		ドレッシング	26.0
	くわわかめ中かスープ	ふた肉	くわわかめ	にんじん	もやし ねぎ だけのこ えのきたけ		ごま油	1.9
	コッパン		脱脂粉乳			小麦 砂糖	ショートニング	71.5
29 水	肉だんごのトマトソース②	とり肉			たまねぎ	パン粉 砂糖		26.5
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		もも みかん			18.2
	やきそば	ふた肉	あおのり	にんじん	キャベツ もやし	焼きそばめん	サラダ油	3.2
29 水	セルフキムたくどん(ごはん)					米		55.5
	(キムたくどんのく)	ふた肉			はくさい だいこん		ごま油	19.8
	ほうれん草のナムル			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま油	13.7
30 木	わんだんスープ	ふた肉 なると		にんじん ほうれん草	しいたけ ねぎ もやし		わんだん	2.6
	ごはん					米		648
	なっとう	だいす						25.4
30 木	中かぶうはるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	18.0
	ふた肉とだいこんのもの	ふた肉 うすらの卵		にんじん	だいこん しょうが ねぎ こんにゃく	砂糖	サラダ油	2.1

小学校中学年 1食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー: 650kcal たんぱく質: 26.4g 脂質: 17.8g 食塩相当量: 2.0g

(11月の平均) エネルギー: 637kcal たんぱく質: 23.9g 脂質: 19.8g 食塩相当量: 2.5g

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

※14日(月)～18日(金)は地場農産物活用献立です。栃木県や矢板市産の農産物を多く活用しています。

※米は矢板市産のコシヒカリ、牛乳は栃木県産を使用しています。その他、肉・野菜類も県産や国産を多く使用しています。