

11月のきゅうしょくこんだてよていひょう

矢板市立矢板中央学校給食
共同調理場 (矢板小学校内)

日付	こんだてめい		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のでご注意ください)						栄養価			
	※牛乳は毎日出ます。	たんぱく質 1群 肉・魚・卵・大豆	【赤】体をつくるもとになる		【緑】体のちょうしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		たんぱく質(g)	脂質(g)		
			たんぱく質 2群 小麦・乳製品・海そう	無機質 3群 色のこい野菜	ビタミン 4群 その他の野菜・くだもの	炭水化物 5群 米・パン・いも・さとう	脂質 6群 油・バター・ごま					
1 火	キャラメルあげパン チーズオムレツ コーンサラダ ミネストローネ	たまご	チーズ		ブロッコリー キャベツ コーン		パン さとう	あぶら	674	24.9	28.7	2.9
2 水	ごはん なつとう ほうれんそうのごまあえ にこみおでん	なつとう		ほうれんそう にんじん にんじん	もやし だいこん こんにゃく		こめ さとう さといも		676	28.3	16.0	2.0
3 木	ぶんかのひ											
4 金	はちみつパン わふうきんぴらつつみやき ポテトサラダ カレーうどん	とりにく とうふ		にんじん にんじん	ごぼう たまねぎ きゅうり たまねぎ		はちみつパン さとう じゃがいも	あぶら	634	22.6	26.2	3.0
おはなし給食 7 月	ごはん さんまのみぞれに そくせきづけ すいとんじる	さんま		にんじん	だいこん たくあん きゅうり キャベツ		こめ さとう ごま		708	24.8	20.5	2.2
おはなし給食 8 火	しょくパン チョコクリーム チキンチーズやき かむかむサラダ ABCスープ		ぎゅうにゅう たろしふんにゅう	とりにく チーズ わかめ	あかピーマン パセリ にんじん	キャベツ きりほしだいこん きゅうり えだまめ	パン さとう パンこ	カカオ ドレッシング	662	24.8	28.6	2.9
いい歯の日 おはなし給食 9 水	オムライス (チキンライス) (たまごやき) コールスローサラダ しろいんげんまめのポターージュ	とりにく たまご		にんじん	グリーンピース たまねぎ		こめ あぶら		693	21.7	22.8	2.8
10 木	ビビンバ (むぎごはん) (やきにく) (ナムル) わかめとあさりのスープ ちゃんぽんめん (めん) (スープ)	ぶたにく	わかめ	にんじん	ほうれんそう ごまつな にんじん	しらたき にんにく しょうが もやし ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごまあぶら	あぶら	642	24.6	19.5	2.6
11 金	ツナののりすあえ だいがくいも	ぶたにく うすらたまご いか	のり	にんじん ことまつな	ほうれんそう	はくさい ねぎ もやし だけのこ きくらげ	ごまあぶら さとう	あぶら 20.8 ごま 1.7	681	26.4	20.8	1.7
14 月	とちぎめし (ごはん) (とちぎめしのぐ) だしまきたまご まいたけいりいなかじる	ぶたにく だいず たまご		にら	かんぴょう こんにゃく		こめ さとう さとう	あぶら	623	24.0	18.2	1.2
15 火	こめこパン りんごソースのハンバーグ きりほしだいこんのサラダ はくさいのシチュー	ぶたにく とりにく ハム		にんじん	たまねぎ りんご にんにく きりほしだいこん きゅうり		こめこパン さとう	マーガリン ごま ドレッシング	719	33.1	29.2	2.5
ともがらランチ 16 水	ごはん ぶたねぎしおどんのぐ ごまつなのナムル ピリからみそじる とちおとめアイス	ぶたにく		ごまつな にんじん にんじん	ねぎ もやし レモン にんにく もやし だいこん はくさい しいたけ ねぎ		こめ さとう さとう	ごまあぶら 20.7 ごまあぶら 2.1	698	24.2	20.7	2.1
17 木	ごはん さばのカレーふうみやき しおこんぶのそくせきづけ とんじる	さば	こんにゃく	にんじん	キャベツ		こめ バター	ごま あぶら	625	26.8	19.0	2.1
18 金	けんさんこむぎのコッペパン とちおとめジャム ボークビーンズ かんぴょうサラダ ヨーグルト	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		さといも あぶら		652	25.8	22.8	2.3
21 月	ごはん てんぐにらまんじゅう にんじんしりしり くきわかめスープ ぶりかけ	ぶたにく たまご ツナ		にら にんじん	キャベツ ねぎ しょうが にんにく		こめ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	615	23.9	17.1	2.3
22 火	ツイストパン さつまいもときのこのグラタン はなやさいサラダ ゼリーのフルーツあえ	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう		たまねぎ しめじ マッシュルーム アスパラガス ブロッコリー	カリフラワー コーン みかん パイナップル もも りんご	パン さつまいも マカロニ	ドレッシング	683	26.8	21.7	2.2
23 水	きんろうかんしゃのひ											
24 木 和食の日	げんまいごはん モロのあげに かんぴょうのごまあえ ゆぼとわかめのみそじる	モロ		ごまつな にんじん にんじん	かんぴょう キャベツ ねぎ		こめ げんまい てんぷん さとう	あぶら すりごま	645	29.4	18.6	2.4
25 金	にくみそソーススパゲティ (スパゲティ) (にくみそソース) ココロサラダ おこめのパバロア	ぶたにく みそ だいず ハム とうにゅう		にんじん にんじん	たまねぎ だけのこ しいたけ にんにく しょうが きゅうり コーン		スパゲティ でんぷん さとう	ごまあぶら ごま ドレッシング	688	28.6	28.4	2.9
28 月	むぎごはん バターチキンカレー もやしとかいそうのサラダ みかんゼリー	とりにく	ヨーグルト わかめ こんにゃく	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご もやし コーン きゅうり		こめ むぎ じゃがいも	バター ドレッシング	661	15.9	15.0	2.6
29 火	パンブキンパン てりやきにくだんご ひじきのサラダ ニョッキのクリームスープ	とりにく ツナ		かぼちゃ にんじん	たまねぎ もやし コーン きゅうり		パン さとう		670	25.0	23.8	2.7
30 水	ごはん とりにくのレモンソースかけ じゃことチーズのサラダ じゃがいものみそじる	とりにく ちくわ	ちりめんじゃこ チーズ		しょうが レモン キャベツ もやし		こめ でんぷん さとう	あぶら ドレッシング	662	32.5	18.0	2.1

※ 献立は、仕入れや天候等の都合により変更となることがあります。

【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：26.0g 脂質：18.0g 食塩相当量：2.0g
今月の平均 エネルギー：664kcal たんぱく質：25.6g 脂質：21.7g 食塩相当量：2.4g

※ 記載している栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の量で計算しています。実際の摂取量には個人差があります。

※ 11月14日(月)から18日(金)は地産地消献立週間です。栃木県産・矢板市産食材をたくさん使用します。

