

11月分 給食献立予定表(小学校)

ひつけ 日付	こん 献 だて 立 ひょう 表	おもなさいりょう 主 材 料			小学校
		おもにからだ に体をつくる	おもにからだのしょうじょ とどの 体に調子を整える	おもにエネルギーになる	
		魚、肉、卵、大豆・大豆製品、 牛乳・乳製品、小魚、海そう	野菜、くだもの、きのこ、こんにゃく	米、パン、めん、いも、さとう、 油、ごま、ナッツ	
1 (金)	こくとう 黒糖パン きゅうにゅう 牛乳 ハンバーグケチャップソース シーザーサラダ マカロニカレースープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	にんじん キャベツ ブロッコリー パセリ	こくとうパン シーザーサラダドレッシング じゃがいも さとう カレールー マカロニ クルトン	615 22.9 21.1 2.2
5 (火)	ごはん きゅうにゅう モロのりんごソースがけ のりごま和え えのきの味噌汁	モロ ぎゅうにゅう とうふ のり あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ もやし きゅうり りんご えのきたけ	ごはん あぶら さとう マーガリン でんぶん ごま ごまあぶら	623 23.6 17.9 2.3
6 (水)	ミルクパン きゅうにゅう プレーンオムレツ フレンチサラダ スパゲッティナポリタン	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく こなちーず	にんじん キャベツ きゅうり トマト とうもろこし たまねぎ グリンピース マッシュルーム	ミルクパン あぶら スパゲッティ フレンチドレッシング	608 24.6 19.7 2.5
7 (木)	ごはん きゅうにゅう ポークしゅうまい②③ わかめともやしのナムル まいぼ-豆腐 麻婆豆腐	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ	にんじん もやし ねぎ ほうれんそう にんにく しょうが にら たけのこ たまねぎ しいたけ	ごはん ナムルドレッシング しゅうまいのかわ あぶら さとう マーガリン でんぶん	639 25.3 18.6 2.3
8 (金)	セルフコロッケバーガー（スライス丸パン・カレーコロッケ） ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツとコーンのサラダ クラムチャウダー	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず なまクリーム ベーコン あさり	にんじん キャベツ パセリ とうもろこし たまねぎ グリンピース	まるパン あぶら じゃがいも コールスロードレッシング パンこ シチュールー	673 20.9 29.3 2.4
11 (月)	ごはん きゅうにゅう ブルコギ風炒め あおな とうふ 青菜と豆腐のかきたまスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ たまご	にんじん にんにく しょうが にら たまねぎ ほうれんそう もやし こまつな しいたけ	ごはん ごま でんぶん ごまあぶら さとう	617 23.7 18.3 1.8
12 (火)	セルフ二色丼（ごはん・鶏そぼろ・おひたし） ぎゅうにゅう 牛乳 だいこん あぶらあ 大根と油揚げの味噌汁	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう もやし こまつな しょうが にんじん だいこん	ごはん あぶら さとう ごま	585 24.9 19.3 2.1
13 (水)	けんさんこむぎしょうく 小麦食パン とちおとめいちごジャム きゅうにゅう 牛乳 ブラウンシチュー こまつな 小松菜サラダ ヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう ツナ ヨーグルト なまクリーム	にんじん にんにく こまつな キャベツ たまねぎ とうもろこし	けんさんこむぎしょうくパン あぶら いちごジャム ビーフシチュールー じゃがいも わふうドレッシング	680 24.0 22.8 2.7
14 (木)	ごはん きゅうにゅうぶた 牛乳 豚ニラもやし炒め ほうれん草のおひたし こんさい 根菜のごま汁	ぶたにく ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ みそ	にんじん もやし にら にんにく しょうが ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん あぶら さといも ごま ごまぶら	629 25.8 19.0 2.5
15 (金)	ごはん きゅうにゅう とりにく 鶏肉の香味焼き きりぼしだいこんに しゆるい 切干大根煮 3種類のきのこ汁	とりにく ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく とうふ	にんじん にんにく だいこん きりぼしだいこん しめじ しいたけ まいたけ	ごはん あぶら ごま ごま さとう ごまあぶら さといも	654 27.8 18.8 2.5
18 (月)	ごはん きゅうにゅう あじフライ こぶくる 小袋ソース かんぴょうサラダ もやしと白菜の味噌汁	あじ ぎゅうにゅう ハム あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ ねぎ かんぴょう もやし とうもろこし はくさい ねぎ	ごはん あぶら パンこ マヨネーズ	635 20.9 20.4 2.2
19 (火)	ごはん きゅうにゅう ポークカレー ツナレモンサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが とうもろこし レモンかじゅう	ごはん あぶら じゃがいも カレールー ぶどうゼリー	680 22.2 19.1 1.7
20 (水)	バターパン きゅうにゅう 牛乳 いわしのトマト煮 だいこん 大根サラダ コーンスープ	いわし ぎゅうにゅう ハム なまクリーム ベーコン	トマト だいこん にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし	バターパン あぶら ルー	587 24.3 25.6 2.4
21 (木)	★からすやません とうにゅう しゅうねんいわ こんだて ★JR烏山線アキュム導入10周年お祝い献立★ ごはん あじのり きゅうにゅう からすまるの黒唐揚げ ゆで野菜のにんにくじょうゆ和え ぴりからみそ味噌汁	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ほうれんそう にんにく しょうが にんじん キャベツ だいこん ねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん あぶら でんぶん ごま こめこ ごまあぶら さといも	687 24.9 23.8 2.3
22 (金)	セルフスラッ피ージュ（コッペパン・ミートソース） ぎゅうにゅう 牛乳 みどりのサラダ しろ 白いんげんのポタージュ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず ウインナー	にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ ブロッコリー パセリ	コッペパン あぶら パンこ レモンドレッシング じゃがいも ルー	602 23.6 20.6 3.1
25 (月)	ごはん きゅうにゅう いなだて 照り焼き くろ あ 黒ごま和え 呉汁	いなだ だいず ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ほうれんそう もやし しゅんぎく ごぼう にんじん だいこん ねぎ	ごはん ごま さとう あぶら	601 27.2 15.9 1.7
26 (火)	ごはん きゅうにゅうなっとう にく 納豆 肉じゃが とうふ 豆腐とわかめの味噌汁	なっとう ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ しらたき	ごはん あぶら じゃがいも さとう	623 24.3 17.1 1.9
27 (水)	しょうく 食パン チョコクリーム きゅうにゅう 牛乳 スパイシーチキン ブロッコリーとツナのサラダ ポテトスープ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	ブロッコリー たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ にんにく しょうが	しょうくパン チョコクリーム じゃがいも マヨネーズ わふうドレッシング	613 26.3 25.9 2.3
28 (木)	★からすやまちゅうにゅう こんだて ★烏山中学校 オリジナル献立★ わかめごはん きゅうにゅうとり 鶏のから揚げ のり酢和え ず あ とんじる レモンタルト	とりにく ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ のり みそ	ほうれんそう にんにく しょうが にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん あぶら でんぶん さとう ごま じゃがいも レモンタルト	725 29.1 23.8 2.8
29 (金)	こくとう 黒糖パン きゅうにゅう 牛乳 ス克蘭ブルエッグ はなやさい 花野菜サラダ ニョッキのクリーム煮	たまご ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし アスパラガス たまねぎ キャベツ マッシュルーム	こくとうパン あぶら ニョッキ わふうドレッシング シチュールー	634 25.1 23.5 2.8

小学校3・4年生1食分の学校給食摂取基準

エネルギー650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.6g 塩分2.0g未満

11月の平均栄養量

エネルギー：635kcal たんぱく質：24.5g 脂質：21.0g 塩分：2.3g

11/17(日)は栃木県知事選挙の投票日です！
投票日当日に予定がある方は、期日前投票（11/1～11/16）
をご利用ください！



JR烏山線は、日本初となる蓄電池電車EV-E301系「ACCUM（アキュム）」を導入し、2024年で10周年を迎えました。11月23日（土・祝）には記念イベントも予定されています。
給食では、アキュム絵画コンテスト入賞作品デザインの「味付けのり」や、黒ごまでからすまるをイメージした「からすまるの黒唐揚げ」でお祝い献立にしました。