

11月分 給食献立予定表(中学校)

日付	献立表	主な材料						中学校
		主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	カロテン(ビタミンA)	ビタミンC、食物繊維	炭水化物	脂質	
		魚、肉、卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品、 小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、 きのこ、こんにゃく	米、パン、めん いも、砂糖	油、バター、 種実類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1 (金)	黒糖パン 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	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	黒糖パン じゃがいも 砂糖 マカロニ クルトン	シーザーサラダドレッシング カレールー	800 29.4 26.4 2.9
5 (火)	ごはん 牛乳 モロのりんごソースかけ のりごま和え えのきの味噌汁	モロ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 のり わかめ	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 砂糖 でんぷん	油 マーガリン ごま ごま油	747 28.0 20.6 2.8
6 (水)	ミルクパン 牛乳 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	卵 豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり 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 スパゲッティ	油 フレンチドレッシング	768 30.7 24.1 3.3
7 (木)	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい②③ わかめともやしのナムル 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 にら	もやし ねぎ にんにく しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ	ごはん しゅうまいの皮 砂糖 でんぷん	ナムルドレッシング 油	789 31.5 22.4 3.0
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) 牛乳 キャベツとコーンのサラダ クラムチャウダー	豚肉 大豆 ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ グリンピース	丸パン じゃがいも パン粉	油 コールスロドレッシング シチュールー	828 25.2 34.4 2.9
11 (月)	ごはん 牛乳 プルコギ風炒め 青菜と豆腐のかきたまスープ	豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ もやし しいたけ	ごはん でんぷん 砂糖	ごま ごま油	747 28.5 21.4 2.3
12 (火)	セルフ二色丼(ごはん・鶏そぼろ・おひたし) 牛乳 大根と油揚げの味噌汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん	もやし しょうが 大根	ごはん 砂糖	油 ごま	750 30.8 22.7 2.6
13 (水)	県産小麦食パン とちおとめいちごジャム 牛乳 ブラウンシチュー 小松菜サラダ ヨーグルト	鶏肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん 小松菜	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ とうもろこし	県産小麦食パン いちごジャム じゃがいも	油 ビーフシチュールー 和風ドレッシング	817 28.6 26.0 3.3
14 (木)	ごはん 牛乳 豚こらもやし炒め ほうれん草のおひたし 根菜のごま汁	豚肉 かつおぶし 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん にら ほうれん草	もやし にんにく しょうが 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん 里芋	油 ごま ごま油	754 30.8 22.0 3.1
15 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 切干大根煮 3種類のきのこ汁	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 大根 切干大根 しめじ しいたけ 舞茸	ごはん ごま 砂糖 里芋	油 ごま ごま油	789 33.5 21.8 3.1
18 (月)	ごはん 牛乳 あじフライ 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 ハム 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ かんぴょう もやし とうもろこし 白菜 ねぎ	ごはん パン粉	油 マヨネーズ	762 24.6 23.8 2.7
19 (火)	ごはん 牛乳 ポークカレー ツナレモンサラダ ぶどうゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	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 レモン果汁	ごはん じゃがいも ぶどうゼリー	油 カレールー	819 26.5 22.5 2.2
20 (水)	バターパン 牛乳 いわしのトマト煮 大根サラダ コーンスープ	いわし ハム ベーコン	牛乳 生クリーム	トマト にんじん パセリ	大根 たまねぎ とうもろこし	バターパン	油 ルー	747 28.8 31.2 3.0
21 (木)	★JR烏山線アキュム導入10周年お祝い献立★ ごはん 味のり 牛乳 からすまるの黒唐揚げ ゆで野菜のにんにくしょうゆ和え ピリ辛味噌汁	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳 味付けのり	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが キャベツ 大根 ねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん でんぷん 米粉 里芋	油 ごま ごま油	832 29.7 28.3 2.9
22 (金)	セルフスラッピージョー(コッペパン・ミートソース) 牛乳 みどりのサラダ 白いんげんのポターージュ	豚肉 大豆 ウィンナー	牛乳	にんじん アスパラガス ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ	コッペパン パン粉 じゃがいも	油 レモンドレッシング ルー	752 28.7 24.1 3.9
25 (月)	ごはん 牛乳 いなだ照り焼き 黒ごま和え 呉汁	いなだ 大豆 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 しゅんぎく にんじん	もやし ごぼう 大根 ねぎ	ごはん 砂糖	ごま 油	717 32.4 18.1 2.0
26 (火)	ごはん 牛乳 納豆 肉じゃが 豆腐とわかめの味噌汁	納豆 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ しらたき	ごはん じゃがいも 砂糖	油	755 29.3 19.8 2.4
27 (水)	食パン チョコクリーム 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	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが	食パン じゃがいも	チョコクリーム マヨネーズ 和風ドレッシング	749 32.1 29.3 3.0
28 (木)	★烏山中学校オリジナル献立★ わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ のり酢和え 豚汁 レモンタルト	鶏肉 ツナ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	ごはん でんぷん 砂糖 じゃがいも レモンタルト	油 ごま	893 35.4 26.9 3.5
29 (金)	黒糖パン 牛乳 ス克蘭ブルエッグ 花野菜サラダ ニョッキのクリーム煮	卵 鶏肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん アスパラガス	カリフラワー とうもろこし たまねぎ キャベツ マッシュルーム	黒糖パン ニョッキ	油 和風ドレッシング シチュールー	823 31.7 28.6 3.6

中学生1食分の学校給食摂取基準
エネルギー830kcal たんぱく質26.9~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g未満
11月の平均栄養量
エネルギー：781kcal たんぱく質：29.8g 脂質：24.7g 塩分：2.9g

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

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。