

## 11月分 給食献立予定表(小学校)

日付	献 名	日付 月 日	おもな 材 りょう 料				小学校
			からだ おもに体をつくる	からだ おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) しょくえんそうとう りょう(g)	
			魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海そつ	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		
3 (月)	<b>ぶんか ひ 文化の日</b>						
4 (火)	ごはん きゅうにゅう 牛乳 さばの味噌煮 ごもく 五目きんぴら けんちん汁	さば みそ ふたにく さつまあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん	ごほう こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも	あぶら ごま	670 26.7 23.6 2.2
5 (水)	セルフツナサンド (コッペパン・ツナサラダ) 牛乳 オムレツ 野菜のチャウダー	ツナ たまご とりにく	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも たまねぎ	マヨネーズ あぶら	652 27.4 27.8 2.3
6 (木)	ごはん きゅうにゅう 牛乳 納豆 にく 肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁	なっとう ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	たまねぎ しらたき ねぎ もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら 26.1 17.9 2.2	648
7 (金)	★七合小オリジナル献立★ テンションあげパン 牛乳 ルルルンカラフル春雨サラダ ハートもポカポカミネストローネ キラキラフレッシュみかんゼリー	ベーコン だいす	ぎゅうにゅう にんじん	キャベツ トマト パセリ	もやし たまねぎ セロリ	コッペパン ココア あぶら さとう はるさめ ちゅうかごまドレッシング じゃがいも マカロニ みかんゼリー	669 20.1 22.6 2.3
10 (月)	ごはん きゅうにゅう 牛乳 プルコギ風炒め あおな とうふ 青菜と豆腐のかきたまスープ	ふたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう にんじん わかめ	ニンニク にら こまつな ほうれんそう	しょうが たまねぎ もやし しいたけ	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん	636 25.3 19.4 1.8
11 (火)	セルフ二色丼 (ごはん・鶏そぼろ・ごまあえ) 牛乳 大根と油揚げの味噌汁	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ほうれんそう こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん	ごはん さとう ごま	あぶら 25.8 19.7 2.2	635
12 (水)	県産小麦食パン とちあいかジャム 牛乳 こまつな けんさん ブラウンシチュー 小松菜サラダ 県産ヨーグルト	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう とちぎけんさんヨーグルト	ニンニク こまつな たまねぎ キャベツ とうもろこし	あぶら どちらいかジャム ピーフシチュールウ じゃがいも なまクリーム わふうドレッシング	683 24.3 23.1 2.6	683
13 (木)	ごはん きゅうにゅう 牛乳 ヤシオマスフライ 小袋ソース おひたし かんぴょうとニラの味噌汁	ヤシオマス かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん にら	もやし かんぴょう たまねぎ	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら 25.8 18.9 1.9	637
14 (金)	ごはん きゅうにゅう とりにく こうみや とうふ 鶏肉の香味焼き ほうれん草のナムル 秋のピリ辛味噌汁	とりにく ふたにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん	ほうれんそう しょうが ニンニク もやし だいこん こんにゃく しいたけ まいたけ ねぎ	ごはん さといも あぶら かんこくナムルドレッシング あぶら	ごまあぶら 27.5 19.4 2.2	634
17 (月)	ごはん きゅうにゅう はるまき 春巻 チャプチエ とうふ 豆腐とわかめスープ	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん わかめ	ニンニク にら たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ えのき ねぎ	ごはん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ えのき ねぎ	はるまきのかわ ごま さとう マロニー	664 19.4 24.4 2.3
18 (火)	ごはん きゅうにゅう 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	ふたにく みそ	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ほうれんそう しょうが ニンニク ねぎ しいたけ たけのこ	もやし ニンニク ねぎ しいたけ たけのこ	パンこ かんこくナムルドレッシング あぶら さとう でんぶん	634 25.3 18.6 2.2
19 (水)	スパゲティミートソース (ゆでスパゲティ・ミートソース) 牛乳 ごぼうサラダ ラ・フランスゼリー	だいす ふたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト ニンニク ごぼう きゅうり とうもろこし	スパゲティ あぶら こむぎこ たまごしょうまヨネーズ ラ・フランスゼリー ごま	633 24.7 20.9 2.3	633
20 (木)	★那須烏山市 市政20周年お祝い献立★ ごはん あじ 味のり 牛乳 やまだんのカレー唐揚げ とんじる 豚汁 とちあいかの紅白ゼリー	とりにく ふたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ニンニク ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん あぶら でんぶん さといも どちらいかゼリー とうにゅうゼリー	あぶら 25.3 24.4 1.9	690
21 (金)	食パン ブルーベリージャム 牛乳 肉団子 (トマトソース) ②③ 大根とツナのサラダ クリームシチュー	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	だいこん アスパラガス きゅうり キャベツ たまねぎ	しょくパン ブルーベリージャム クリームシチュールウ パンこ さとう バター じゃがいも	レモンドレッシング パンこ さとう バター じゃがいも	639 25.3 21.6 2.5
24 (月)	<b>きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日</b>						
25 (火)	ごはん きゅうにゅう 牛乳 カマスの米こうじ焼き きりほししたいこん あ もの 切干大根とツナの和え物 すいとん汁	カマス ツナ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん	こまつな にんじん きりほししたいこん もやし こんにゃく だいこん はくさい ねぎ	ごはん わふうドレッシング すいとん	あぶら 25.7 18.3 1.8	654
26 (水)	ミルクパン きゅうにゅう とりにく 鶏肉のはちみつ焼き はなやさい 花野菜サラダ ポークポトフ	とりにく ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん	ブロッコリー アスパラガス にんじん キャベツ セロリ	カリフラワー とうもろこし たまねぎ キャベツ セロリ	ミルクパン フレンチドレッシング はちみつ じゃがいも	628 31.6 23.8 2.4
27 (木)	ごはん きゅうにゅう 牛乳 チキンカレー ツナレモンサラダ ヨーグルト	とりにく ツナ チーズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ニンニク たまねぎ キャベツ きゅうり レモン とうもろこし	ごはん あぶら じゃがいも カレールー	あぶら 22.7 18.2 2.0	661
28 (金)	セルフコロッケバーガー (丸パン・牛肉コロッケ) 牛乳 キャベツとコーンのサラダ さつまいもシチュー	ぎゅうにく ふたにく チーズ	ぎゅうにく パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	まるパン あぶら じゃがいも イタリアンドレッシング こむぎこ パンこ クリームシチュールウ さつまいも なまクリーム	あぶら 21.0 26.1 2.4	689

小学校3・4年生1食分の学校給食摂取基準

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

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: 653kcal たんぱく質: 25.0g 脂質: 21.6g 塩分: 2.2g

