

11月分 給食献立予定表(小学校)

ひつけ 日付	こ 献 だて 立 め 名	お主なさいりょう 主 材 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		
		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		
3（月）	<div>ぶんかひ 文化の日</div>							
4（火）	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ごもく けんちん汁	さば みそ ぶたにく さつまあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう 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	マヨネーズ あぶら	652 27.4 27.8 2.3
6（木）	ごはん 牛乳 納豆 にく とうふ 肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁	なっとう ぶたにく 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	648 26.1 17.9 2.2
7（金）	★七合小オリシナル献立★ テンションあげパン 牛乳 ルンルンカラフル春雨サラダ ハートもボカボカミネストローネ キラキラフレッシュみかんゼリー	ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ セロリ	コッペパン ココア 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	あぶら	669 20.1 22.6 2.3
10（月）	ごはん 牛乳 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 とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな ほうれんそう	ニンニク しょうが たまねぎ もやし しいたけ	ごはん さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	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） ぎゅうにゅう だいこん あぶらあ みそ しる 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	あぶら ごま	635 25.8 19.7 2.2
12（水）	けんさんむぎしょく 県産小麦食パン とちあいかジャム 牛乳 ブラウンシチュー こまつな 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	にんじん こまつな	ニンニク たまねぎ キャベツ とうもろこし	とちぎけんさんごむぎしょくパン とちあいかジャム じゃがいも なまクリーム わふうドレッシング	あぶら ビーフシチュールウ なまクリーム わふうドレッシング	683 24.3 23.1 2.6
13（木）	ごはん 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	ほうれんそう 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	637 25.8 18.9 1.9
14（金）	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ほうれん草のナムル あき 秋のピリ辛味噌汁	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	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 かんこくナムルドレッシング	ごまあぶら あぶら	634 27.5 19.4 2.2
17（月）	ごはん 牛乳 春巻 チャプチェ とうふ 豆腐とわかめスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ニンニク しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ えのき ねぎ	ごはん はるさめ はるまきのかわ さとう マロニー	あぶら ごま	664 19.4 24.4 2.3
18（火）	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 まーぼーとうふ 麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ もやし しょうが ニンニク ねぎ しいたけ たけのこ	ごはん パンこ かんこくナムルドレッシング しゅうまいのかわ さとう でんぶん	あぶら	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） ぎゅうにゅう 牛乳 ごぼうサラダ ラ・フランスゼリー	だいず ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ ニンニク しょうが ごぼう きゅうり とうもろこし	スパゲティ こむぎこ たまごふしようマヨネーズ ラ・フランスゼリー	あぶら ごま	633 24.7 20.9 2.3
20（木）	★那須烏山市 市政20周年お祝い献立★ ごはん 味のり 牛乳 やまどんのカレー唐揚げ 豚汁 とちあいかの紅白ゼリー	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ニンニク しょうが ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん でんぶん さといも とちあいかゼリー とうにゅうゼリー	あぶら	690 25.3 24.4 1.9
21（金）	食パン ブルーベリージャム 牛乳 にくだんご 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	にんじん アスパラガス	だいこん 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 パンこ さとう バター じゃがいも	レモンドレッシング クリームシチュールウ	639 25.3 21.6 2.5
24（月）	<div>きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日</div>							
25（火）	ごはん 牛乳 カマスの米こうじ焼き きりぼしだいこん 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	こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし こんにゃく だいこん はくさい ねぎ	ごはん すいとん	わふうドレッシング	654 25.7 18.3 1.8
26（水）	ミルクパン 牛乳 鶏肉のはちみつ焼き はなやさい 花野菜サラダ ポークボトフ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー アスパラガス にんじん	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 はちみつ じゃがいも	フレンチドレッシング	628 31.6 23.8 2.4
27（木）	ごはん 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	ぎゅうにゅう	にんじん	ニンニク しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり レモン とうもろこし	ごはん じゃがいも カレールー	あぶら	661 22.7 18.2 2.0
28（金）	セルフクロックバーガー（丸パン・牛肉クロック） 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 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	まるパン じゃがいも こむぎこ パンこ さつまいも	あぶら イタリアンドレッシング クリームシチュールウ なまクリーム	689 21.0 26.1 2.4

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

