



11月分 給食献立予定表(中学校)

日付	献立名	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）
3（月）								
4（火）	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 五目きんぴら けんちん汁	さば 味噌 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 里芋	油 ごま	810 30.6 25.0 2.6
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 卵 鶏肉	牛乳	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 油	838 34.4 34.9 3.0
6（木）	ごはん 牛乳 納豆 肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁	納豆 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	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 砂糖	油	764 29.8 19.9 2.7
7（金）	★七合小オリジナル献立★ テンションあげパン 牛乳 ルンルンカラフル春雨サラダ ハートもぼかぼかミネストローネ キラキラフレッシュみかんゼリー	ベーコン 大豆	牛乳	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 砂糖 春雨 じゃがいも マカロニ みかんゼリー	油 中華ごまドレッシング	830 24.3 27.7 3.0
10（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 小松菜 ほうれん草	ニンニク しょうが たまねぎ もやし しいたけ	ごはん 砂糖 でんぷん	ごま ごま油	771 30.6 22.8 2.3
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	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん	しょうが もやし 大根	ごはん 砂糖	油 ごま	767 31.2 23.1 2.7
12（水）	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 小松菜サラダ 県産ヨーグルト	鶏肉 ツナ	牛乳 栃木県産ヨーグルト	にんじん 小松菜	ニンニク たまねぎ キャベツ とうもろこし	栃木県小麦食パン とちあいかジャム じゃがいも	油 ビーフシチュールウ 生クリーム 和風ドレッシング	821 28.9 26.3 3.4
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 油揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	もやし かんぴょう たまねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 じゃがいも	油	810 31.5 22.0 2.3
14（金）	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ほうれん草のナムル 秋のピリ辛味噌汁	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが ニンニク もやし 大根 こんにゃく しいたけ まいたけ ねぎ	ごはん 里芋	ごま油 韓国ナムルドレッシング 油	757 32.5 22.2 2.8
17（月）	ごはん 牛乳 春巻 チャプチェ 豆腐とわかめスープ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	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 春雨 春巻の皮 砂糖 マロニー	油 ごま	858 23.7 29.2 2.9
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 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	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 パン粉 しゅうまいの皮 砂糖 でんぷん	韓国ナムルドレッシング 油	782 31.3 22.3 2.9
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	大豆 豚肉 味噌	牛乳 チーズ	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 小麦粉 ラ・フランスゼリー	油 卵不使用マヨネーズ ごま	787 30.7 24.9 2.8
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 やまどのカレー唐揚げ 豚汁 とちあいかの紅白ゼリー	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 のり	にんじん	ニンニク しょうが ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	ごはん でんぷん さといも とちあいかゼリー 豆乳ゼリー	油	874 30.4 28.8 2.3
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	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん アスパラガス	大根 きゅうり キャベツ たまねぎ	食パン ブルーベリージャム パン粉 砂糖 じゃがいも	レモンドレッシング クリームシチュールウ バター	815 32.2 26.1 3.2
24（月）	振替休日 							
25（火）	ごはん 牛乳 カマスの米こうじ焼き 切干大根とツナの和え物 すいとん汁	カマス ツナ 鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	切干大根 もやし こんにゃく 大根 白菜 ねぎ	ごはん すいとん	和風ドレッシング	826 31.1 21.3 2.2
26（水）	ミルクパン 牛乳 鶏肉のはちみつ焼き 花野菜サラダ ポークポトフ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	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	786 38.7 28.2 3.2
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	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト	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	油 カレールー	832 27.2 21.2 2.4
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	牛肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	丸パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 さつまいも	油 イタリアンドレッシング クリームシチュールウ 生クリーム	832 25.2 29.1 2.9

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：809kcal たんぱく質：30.2g 脂質：25.3g 塩分：2.8g

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

