

日付	こんだてめい ※ 材料等の都合により、献立を 変更する場合があります。 あらかじめご了承ください。	おもなざいりょう (※使用量が少ない食品や一部の調味料については記載しておりませんのでご注意ください)						栄養価 1食分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
		【赤】主に体をつくるものになる		【緑】主に体のちょうしをととのえる		【黄】主にエネルギーのもとになる			
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま		
4	火	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 切干大根の煮物 韓国風味噌汁	いわし かつおぶし 油揚げ さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にんじん にら	大根 しいたけ いんげん もやし ねぎ にんにく	米 砂糖 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油	749 28.2 22.5 2.7
5	水	丸パン 牛乳 照り焼きチキン コールスローサラダ トマトクリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん にんじん フロッコリー トマト	キャベツ とうもろこし きゅうり 玉ねぎ	パン でん粉	ノンエッグマヨネーズ サラダ油	744 30.5 29.4 3.9
6	木	わかめごはん 牛乳 アジカツ かみかみサラダ 根菜ごま汁 ラフランスゼリー	アジ スケソウダラ 豆乳 ツナ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	玉ねぎ 大根 きゃべつ きゅうり えだまめ 大根 ごぼう ねぎ (こんにゃく) ラフランス	米 パン粉 小麦粉 でん粉	サラダ油 ドレッシング サラダ油 ごま	796 25.1 23.0 2.7
7	金	黒コッパパン 牛乳 ハンバーグイタリアンソースかけ フロッコリーサラダ ポテトとベーコンのスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	トマト ビーマン にんじん フロッコリー にんじん にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく スッキーニ キャベツ とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	パン 黒糖 さとう	ドレッシング サラダ油	688 28.0 22.1 3.0
10	月	ごはん 牛乳 とちまるくん厚焼き卵 栃木飯の具 すいとん汁	卵 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にら にんじん	かんぴょう (こんにゃく) 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 でん粉 砂糖	すいとん じゃがいも	758 27.1 17.2 2.2
11	火	もち麦ごはん 牛乳 あさのポークカレー かんぴょうサラダ 県産ヨーグルト	豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんご かんぴょう キャベツ えだまめ	米 もち麦 じゃがいも	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	895 23.3 27.5 2.6
12	水	お 弁 当 の 日							
13	木	ごはん 牛乳 セルフビビンバ 焼き肉 野菜のナムル	豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ もやし なめこ ねぎ	米	サラダ油 ドレッシング ごま	741 31.7 22.6 2.8
14	金	なめこ汁 県産小麦食パン 牛乳 いちごジャム 鶏肉のバーベキューソースかけ もやしサラダ 白菜入りシチュー	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ なめこ ねぎ	いちご レモン にんにく りんご 玉ねぎ もやし きゅうり はくさい 玉ねぎ とうもろこし	パン ジャム	サラダ油 ドレッシング サラダ油 バター	711 37.4 19.6 3.6
17	月	ごはん 牛乳 春巻き 春雨サラダ 茎わかめスープ	豚肉 ハム 豚肉	牛乳	にんじん にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ しいたけ しょうが もやし きゅうり だけのこ もやし しいたけ	米 春雨 小麦粉 でん粉 米粉 春雨 砂糖	ごま油	798 21.6 26.9 3.1
18	火	ごはん 牛乳 ふりかけ 焼き魚(ほっけ) 春菊のツナあえ のっぺい汁	かつおぶし ほっけ ツナ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	かぼちゃ にんじん 春菊 ほうれん草 にんじん にんじん	もやし 大根 しいたけ ねぎ	米 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	694 27.2 19.5 3.0
19	水	県産小麦ミルクパン 牛乳 県産豚肉コロッケ ソース ポパイサラダ ブラウンシチュー	豚肉	牛乳	玉ねぎ	パン じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	904 30.4 34.7 4.7	
20	木	ごはん 牛乳 納豆 肉じゃが煮 えのきだけと豆腐の味噌汁	納豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース (こんにゃく) えのきだけ たまねぎ	米	じゃがいも 砂糖	777 31.3 19.6 2.5
21	金	米粉パン 牛乳 グラタン マカロニサラダ ポトフ アセロラゼリー	豆乳 おから ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ キャベツ 大根 アセロラ	パン 米粉 じゃがいも 米粉 砂糖	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	887 25.3 39.7 3.5
25	火	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 干草和え にら入りかきたま汁 ミルクコッパパン	さば みそ ハム 豆腐 卵	牛乳	ほうれん草 にら にんじん	キャベツ もやし えのきだけ	米 砂糖 米粉 砂糖 でん粉		746 30.2 23.1 2.6
26	水	照り焼き肉団子(3) 海藻サラダ 焼きそば いちごとみかんの2色ゼリー	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根 とうもろこし (こんにゃく) キャベツ もやし	パン	サラダ油 ドレッシング サラダ油	714 25.4 15.7 3.9
27	木	ごはん 牛乳 野菜かき揚げ 天丼のタレ ごまじゃこサラダ 豆乳仕立ての野菜汁		牛乳	にんじん 春菊	玉ねぎ ごぼう	米 小麦粉 砂糖	サラダ油	831 20.9 27.4 3.2
28	金	バターコッパパン 牛乳 ロングウインナー トマトケチャップ イタリアンサラダ ミネストローネ	ウインナー ツナ 豚肉	牛乳	ちりめんじゃこ 小松菜 にんじん にんじん	もやし きゅうり 大根 はくさい ごぼう ねぎ (こんにゃく)	パン	マーガリン ドレッシング サラダ油	748 25.0 33.4 3.5

【1食当たりの栄養価】

学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal

たんぱく質：34.0g

脂質：28.0g

食塩相当量：2.5g

※11月10日(月)～14日(金)は地産地用献立週間です。栃木県やさくら市の畜産産物を多く活用しています。

※11月12日(水)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。

