



11月の献立予定表



R7.11月
さくら市学校給食センター

日付	こんだてめい		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群=1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
	※ 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。		【赤】主に体をつくるものとなる		【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となる			
	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質	たんぱく質(g)		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)	食塩相当量(g)		
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	牛乳 いわし かつおぶし 油揚げ さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 いんじん にんじん にら	ビタミン 大根 しいたけ いんげん もやし ねぎ にんにく	炭水化物 砂糖 てん粉 砂糖	脂質 パン・いも・砂糖 油・バター・ごま	たんぱく質(g) 28.2 22.5 2.7	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	牛乳 鶏肉 牛乳	牛乳 にんじん にんじん にら	ビタミン キャベツ とうもろこし きゅうり 玉ねぎ	炭水化物 パン てん粉 パン	脂質 ノンエッグマヨネーズ サラダ油	たんぱく質(g) 30.5 29.4 3.9	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 ラフランズゼリー	牛乳 わかめ アツ ブルワダラ 豆乳 ツナ 豆腐 みそ	牛乳 にんじん にんじん にんじん	ビタミン 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) ラフランズ	炭水化物 米 パン粉 小麦粉 てん粉 里芋 ゼリー	脂質 サラダ油 ドレッシング サラダ油 ごま	たんぱく質(g) 25.1 23.0 2.7	796 25.1 23.0 2.7		
7 金	黒コッペパン 牛乳 ハンバーグイタリアンソースかけ プロッコリーサラダ ボテトとベーコンのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 トマト ピーマン にんじん プロッコリー にんじん にんじん バセリ	ビタミン 玉ねぎ にんにく ブッキーニ キャベツ とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	炭水化物 パン 黒糖 さとう	脂質 ドレッシング サラダ油	たんぱく質(g) 28.0 22.1 3.0	688 28.0 22.1 3.0		
10 月	ごはん 牛乳 とちまるくん厚焼き卵 朽木飯の具 すいとん汁	牛乳 卵 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 にら にんじん	ビタミン かんぴょう (こんにゃく)	炭水化物 米 砂糖 てん粉 砂糖	脂質 パン てん粉 すいとん じゃがいも	たんぱく質(g) 27.1 17.2 2.2	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	牛乳 豚肉 ヨーグルト	牛乳 にんじん ほうれん草 にんじん	ビタミン 玉ねぎ にんにく ショウガ りんご かんぴょう キャベツ えだまめ	炭水化物 米 もち麦 じゃがいも	脂質 サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	たんぱく質(g) 23.3 27.5 2.6	895 23.3 27.5 2.6		
12 水	お弁当の日									
13 木	ごはん 牛乳 セルフピビンバ 烤き肉 野菜のナムル なめこ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ほうれん草 にんじん わかめ	ビタミン 玉ねぎ もやし なめこ ねぎ	炭水化物 米 サラダ油 ドレッシング ごま	脂質	たんぱく質(g) 31.7 22.6 2.8	741 31.7 22.6 2.8		
14 金	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	牛乳 鶏肉 ベーコン	牛乳 ほうれん草 にんじん 牛乳	ビタミン いちご ジャム 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	炭水化物 パン ジャム パン サラダ油 ドレッシング サラダ油 バター	脂質	たんぱく質(g) 37.4 19.6 3.6	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	牛乳 豚肉 ハム 豚肉	牛乳 にんじん にんじん にんじん	ビタミン 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	炭水化物 米 春雨 小麦粉 てん粉 米粉 春雨 砂糖	脂質 パン ごま油	たんぱく質(g) 21.6 26.9 3.1	798 21.6 26.9 3.1		
18 火	ごはん 牛乳 ふりかけ 焼き魚(ほっつけ) 春雨のツナあえ のっつい汁	牛乳 かつおふし ほっつけ ツナ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 かぼちゃ にんじん にんじん	ビタミン 玉ねぎ	炭水化物 米 砂糖	脂質	たんぱく質(g) 27.2 19.5 3.0	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 さくら市産 牛肉使用 ポパイサラダ プラウンシチュー	牛乳 豚肉	牛乳 ほうれん草 にんじん 牛肉	ビタミン 玉ねぎ ほうれん草 にんじん もやし とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	炭水化物 パン じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 ドレッシング	脂質	たんぱく質(g) 30.4 34.7 4.7	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	牛乳 納豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 にんじん わかめ	ビタミン 玉ねぎ グリンピース (こんにゃく) えのきだけ たまねぎ	炭水化物 米 じゃがいも もやし	脂質	たんぱく質(g) 19.6 2.5	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 ボトル アセロラゼリー	牛乳 豆乳 おから ワインナー	牛乳 にんじん ほうれん草 にんじん にんじん にんじん バセリ	ビタミン 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	炭水化物 パン 米粉 じゃがいも 米粉 砂糖 マカロニ じゃがいも ゼリー	脂質	たんぱく質(g) 25.3 39.7 3.5	887 25.3 39.7 3.5		
25 火	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 千草和え にら入りかきたま汁	牛乳 さば みそ ハム 豆腐 卵	牛乳 ほうれん草 にら にんじん	ビタミン キャベツ もやし えのきだけ	炭水化物 米 砂糖 米粉 砂糖 でん粉	脂質	たんぱく質(g) 30.2 23.1 2.6	746 30.2 23.1 2.6		
26 水	ミルクコッペパン 牛乳 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	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ	ビタミン 玉ねぎ 大根 とうもろこし (こんにゃく) キャベツ もやし いちご みかん	炭水化物 パン サラダ油 ドレッシング 中華めん ゼリー	脂質	たんぱく質(g) 25.4 15.7 3.9	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 ちりめんじゃこ	牛乳 にんじん 春菊	ビタミン 玉ねぎ ごぼう もやし きゅうり 大根 はくさい ごぼう ねぎ (こんにゃく)	炭水化物 米 小麦粉 砂糖 ドレッシング ごま	脂質	たんぱく質(g) 20.9 27.4 3.2	831 20.9 27.4 3.2		
28 金	バター・コッペパン 牛乳 ロングワインナー トマトケチャップ イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳 ワインナー ツナ 豚肉	牛乳 にんじん にんじん	ビタミン キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 大根 セロリー にんにく	炭水化物 パン マーガリン ドレッシング マカロニ サラダ油	脂質	たんぱく質(g) 25.0 33.4 3.5	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農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。

