令和８年度　１１月学校給食献立予定表

日	曜	献立名	おもな材料 1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			（あかのなかま）血・筋肉・骨になる食品		（みどりのなかま）体のちょうしをととのえる食品		（きいろのなかま）エネルギーのもとになる食品		栄養量			
2	月	ごはん 牛乳 納豆　ごまじゃこサラダ 鶏塩肉じゃが　オレンジ（中のみ）	納豆 鶏肉 ハム さつま揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 さやいんげん	キャベツ　きゅうり 玉ねぎ　しょうが しいたけ オレンジ（中のみ）	米 じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング ごま	625 804	27.6 33.9	15.9 17.7	2.2 2.6
4	水	小さいきな粉揚げパン 牛乳 けんちんうどん ほうれん草のごまあえ アセロラミルクゼリー	鶏肉 きな粉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	大根　ごぼう もやし　ねぎ	パン　ゼリー 砂糖 うどん 里芋	油 ごま	636 817	20.2 25.5	21.2 25.5	2.5 3.4
5	木	麦ごはん 牛乳 うま塩ねぎまんじゅう 豚キムチ炒め 卵入りマロニースープ	豚肉 鶏肉 卵 なると	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ　しめじ 白菜　ねぎ	米　麦 ねぎまんじゅうの皮 マロニー 砂糖	油 ごま ごま油	688 883	30.1 38.3	19.9 24.3	3.1 4.1
6	金	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き れんこんサラダ いものこ汁　りんご	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根　きゅうり キャベツ　とうもろこし 芋がら　にんにく　しょうが れんこん　りんご	米 里芋	ドレッシング ごま	655 822	23.8 28.6	23.1 26.5	2.1 2.7
		かみかみ献立です。よくかんで食べるとあごの筋肉が動き、脳への血流が増え、働きが活発になります。いつもより意識して食べましょう。										
9	月	有機米ごはん 牛乳 ミートコロッケ ひじきのサラダ きのこのみそ汁 ふりかけ	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	枝豆　きゅうり とうもろこし　大根 えのきたけ　なめこ ねぎ	米　砂糖 パン粉 里芋	油 ドレッシング	633 831	21.0 26.2	19.1 23.5	2.9 3.5
10	火	ごはん 牛乳 タラのちゃんちゃん焼き 春雨サラダ きりたんぽ汁	タラ　油揚げ ハム 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ　玉ねぎ しめじ　とうもろこし もやし　大根 ごぼう　ねぎ　まいたけ	米 春雨 砂糖 きりたんぽ	油 ごま油 ごま	619 801	27.5 33.8	14.0 16.2	2.3 2.9
11	水	小さい黒糖パン 牛乳 焼きそば チキンサラダ ヨーグルト	豚肉 なると 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ 大根 枝豆	黒糖パン 焼きそば麺	油 ドレッシング	643 820	26.1 32.5	18.4 22.5	2.8 3.6
12	木	麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 生揚げのそぼろ煮 すいとん汁	卵 生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	グリンピース しょうが ごぼう　しいたけ 大根　白菜　ねぎ	米　麦 砂糖 でん粉 小麦粉	油	688 884	26.1 32.4	20.2 23.9	2.0 2.6
13	金	ごはん 牛乳 チキンカレー チーズ入り大根サラダ フルーツ杏仁風プリン	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ 大根 しょうが にんにく	米 じゃが芋 杏仁風プリン	油 ドレッシング	678 860	22.7 27.3	20.1 24.2	2.7 3.6
16	月	ごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ 五目きんぴら かきたま汁	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ　しいたけ	米 砂糖 でん粉	油	653 849	25.6 32.1	21.6 26.2	2.0 2.6
		今週は地産地消ウィークです。地元で作られた食べ物をたくさん使っています。給食をしっかり食べることは地産地消にもつながります。地元の恵みを味わって食べましょう。										
17	火	ごはん 牛乳 モロのねぎソースかけ 和風サラダ こしね汁 にっこり梨	モロ ちくわ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ　もやし しょうが　にんにく キャベツ　大根 しいたけ　梨	米 でん粉 砂糖 里芋	油 ごま油 ごま	636 823	27.2 34.9	19.2 22.9	2.5 3.2
		にっこり梨は栃木県で品種改良されたオリジナルの梨です。大玉でボリューム満点なのが特徴で、強い甘みとみずみずしい食感を楽しめます。										
18	水	県産小麦丸パン 牛乳 とちあいかジャム さつま芋のシチュー ゆばとかんぴょうのサラダ　県産ヨーグルト	豚肉 ゆば	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ　かんぴょう キャベツ	パン ジャム さつま芋	油 ドレッシング	698 890	25.1 31.5	23.6 28.0	2.3 3.0
19	木	県産麦ごはん 牛乳 栃木県産豚肉にら入り餃子 ナムル マーボー豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	にら にんじん ほうれん草	もやし　ねぎ にんにく　しょうが しいたけ	米　麦 餃子の皮 砂糖 でん粉	油 ラー油 ごま ごま油	682 901	27.3 34.5	23.7 29.8	1.9 2.6
20	金	ごはん 牛乳 二色丼（肉そぼろ・炒り卵） キャベツと大豆のサラダ なめこ汁	豚肉　油揚げ 卵　豆腐 大豆　みそ ハム	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが　大根 もやし　ねぎ キャベツ なめこ	米 砂糖 里芋	油 ドレッシング	648 829	29.9 37.1	22.7 26.8	2.6 3.3
24	火	ごはん 牛乳 焼き肉 ガーリックポテトサラダ 白菜と豆腐のみそ汁	豚肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら 小松菜 パセリ	しょうが　ねぎ にんにく　レモン 玉ねぎ 白菜	米 じゃが芋	油 マヨネーズ	672 874	26.5 34.2	22.5 27.9	2.3 3.0
25	水	小さいコッペパン 牛乳 キャラメルパテ スパゲティナポリタン コールスローサラダ オレンジ	ウインナー 魚肉ソーセージ	牛乳	にんじん ブロッコリー ピーマン	エリンギ　オレンジ にんにく　玉ねぎ キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ キャラメルパテ	油 ドレッシング	639 817	22.6 28.4	19.3 24.0	2.0 2.8
26	木	有機米ごはん 牛乳 えびしゅうまい 回鍋肉 茎わかめのスープ	えび　なると 豚肉 みそ 生揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ たけのこ えのきたけ	米　麦 しゅうまいの皮 砂糖	油 ごま油	627 815	25.3 31.9	21.7 26.4	2.1 2.8
27	金	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 切干大根のベーコン煮 鶏ちゃんこ汁	サバ　鶏肉 みそ　油揚げ ベーコン さつま揚げ	牛乳	にんじん にら	切干大根　白菜 しいたけ　えのきたけ しょうが　にんにく ねぎ　大根　枝豆	米 砂糖 でん粉		669 850	26.6 32.4	22.8 26.8	2.6 3.2
30	月	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 小松菜ののりあえ じゃが芋のみそ汁	鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	しょうが　にんにく キャベツ　ねぎ もやし 玉ねぎ	米 でん粉 じゃが芋	油 ごま ごま油	646 818	23.5 28.4	22.9 26.5	2.0 2.5

計(19回)

★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。

栄養量					
小学生（中学年）	月平均	655	25.5	20.6	2.3
	基準量	650	26.8	18.1	2.0未満
中学生	月平均	842	31.8	24.7	3.0
	基準量	830	34.2	23.1	2.5未満