2026 １１月学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数１９回

日	曜	献立名 ～( )内は提供数です～ カミングデーとフィッシュデーもよろしくね	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	塩分
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)
2	月	タコライス 牛乳 花野菜サラダ オレンジ	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー えだまめ	玉ねぎ　にんにく レモン　きゅうり カリフラワー　オレンジ	米 麦 砂糖	油 ドレッシング	819	31.7	22.7	2.2
4	水	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごまあえ 豆乳まろやかみそ汁	豚肉 豆乳 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ　キャベツ もやし　しめじ ねぎ　しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	851	35.8	22.7	2.7
5	木	麦ごはん 牛乳 秋サワラのもみじ焼き 磯香あえ 鶏塩肉じゃが	サワラ　鶏肉 かまぼこ さつまあげ	牛乳 のり	にんじん こまつな	もやし　ごぼう 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	828	32.1	17.0	2.6
6	金	チーズドッグ 牛乳 やきそば ごぼうサラダ りんご	豚肉 なると 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん えだまめ	玉ねぎ　キャベツ ごぼう　きゅうり りんご	小麦粉 焼きそば麺	油 ドレッシング	727	28.3	28.6	3.8
9	月	中華丼 牛乳 五目厚焼き卵 豆腐と青菜のスープ	豚肉　なると 卵　豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	たけのこ　白菜 玉ねぎ　きくらげ しいたけ　キャベツ ねぎ	米　麦 でん粉	油 ごま油	803	31.1	23.7	3.2
10	火	小さいコッペパン 牛乳 スパゲティボロネーゼ コーンサラダ メープルシロップ	豚肉　ハム 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ　にんにく キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ メープルシロップ	油 ドレッシング	853	35.0	21.0	3.3
11	水	麦ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ちぐさあえ わかめと卵のスープ	豚肉　とり肉 ちくわ　卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん　りんご にんにく　キャベツ もやし　玉ねぎ 白菜　ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま	847	33.0	24.2	2.1
12	木	麦ごはん 牛乳 ブリみそ漬けフライ 大根のきんぴら 豚汁	ぶり　さつまあげ 豆腐　みそ 豚肉	牛乳	にんじん	だいこん　しめじ 白菜　ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 パン粉	油 ごま油 ごま	843	30.5	26.0	2.4
13	金	麦ごはん 牛乳 チキンナゲット(3個) バンバンジーサラダ マーボー豆腐	とり肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	もやし　きゅうり キャベツ　とうもろこし 玉ねぎ　たけのこ しいたけ　しょうが にんにく　ねぎ	米 でんぷん	油 ごま ごま油	925	39.9	27.6	3.2
１６（月）～２０（金）の１週間は、「地産地消ウイーク」です。普段よりも、さらに栃木県や那須町の農産物を多く使用しています。												
16	月	県産麦ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 ごまじゃこサラダ けんちん汁	とり肉　油揚げ 卵　ハム 豆腐　みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	キャベツ　きゅうり だいこん　ごぼう しいたけ　ねぎ かんぴょう	米 麦 さといも 砂糖	油 ごま ドレッシング	857	35.6	24.1	2.8

2026 １１月学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数１９回

日	曜	献立名 ～( )内は提供数です～ 噛ミングDay / Let's eat fish カミングデーとフィッシュデーもよろしくね	主に体の組織を作る 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
17	火	県産小麦コッペパン 牛乳 スラッピージョー 野菜サラダ 白菜のクリームスープ	豚肉 大豆 ハム 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング バター	821	36.9	27.0	3.8
18	水	ごはん 牛乳 レバニラ炒め 無限キャベツ キムチスープ 8のつく日は白米の日！	とり肉 かまぼこ レバー	牛乳 こんぶ	にんじん にら ほうれん草	キャベツ きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 白菜 きくらげ ねぎ	米 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	789	32.2	23.1	2.8
19	木	県産麦ごはん 牛乳 生揚げのマーボー炒め もやしと大豆のサラダ 卵とにらのスープ	豚肉 生揚げ かまぼこ 大豆 とり肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン にら	玉ねぎ しいたけ ねぎ もやし しょうが にんにく きゅうり ねぎ キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油	820	32.1	24.5	2.4
20	金	五目ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 切干大根のサラダ なめこ汁	とり肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん えだまめ	かんぴょう しいたけ にんにく しょうが だいこん きゅうり もやし なめこ ねぎ	米 麦 パン粉 砂糖 里芋	油 ごま	815	31.8	28.4	3.0
24	火	きな粉揚げパン 牛乳 カレーうどん 大根とツナのサラダ ヨーグルト	きな粉 かまぼこ まぐろフレーク 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん えだまめ	だいこん 玉ねぎ ねぎ	パン うどん	油	845	30.5	29.4	3.5
25	水	麦ごはん 牛乳 那須和牛のプルコギ 春雨サラダ もずくのスープ	牛肉 魚肉ソーセージ 豆腐 なると	牛乳 もずく	にんじん にら	玉ねぎ にんにく キャベツ もやし しめじ ねぎ	米 麦 春雨 でん粉 砂糖	油 ドレッシング ごま油	886	31.0	30.7	2.9
26	木	麦ごはん 牛乳 さばの文化干し ひじきの炒め煮 満点みそ汁 Let's eat fish	さば さつま揚げ 生揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん えだまめ	白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 さといも ゼリー	油 ごま	811	34.7	22.1	3.3
27	金	ハヤシライス 牛乳 チーズ入り大根サラダ りんごゼリー	豚肉 魚肉ソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ だいこん マッシュルーム しょうが にんにく きゅうり キャベツ	米 麦 じゃがいも ゼリー	バター 油 ドレッシング	952	29.1	30.7	3.4
30	月	麦ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 浅漬け せんべい汁 Let's eat fish	さんま さつま揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな ブロッコリー パセリ	キャベツ だいこん ごぼう 白菜 しめじ ねぎ	米 麦 せんべい	油	867	32.6	20.4	2.7

Let's eat fish Day
魚を使用した日に表記しています

噛ミングDay
噛み応えのある食材を使用した日に表記しています

	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
月平均栄養量	840	32.8	24.9	3.0
学校給食実施基準	830	27.0～41.5	18.4～27.7	2.5未満