

# 11月学校給食献立予定表

那須中学校

2024

給食回数20回


日	曜	献立	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	エネルギー	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)	
1	金	麦ご飯 牛乳 おろしハンバーグ マセドアンサラダ 巻狩り汁	豚肉 鶏肉 みそ	なると 牛乳 チーズ	にんじん だいこん にんにく とうもろこし ごぼう ねぎ	りんご きゅうり しょうが しめじ たまねぎ	米 麦 さつまいも じゃがいも さといも	ドレッシング 油	894	32.3	26.6	3.2	
2	土	文化祭は給食があります。 お楽しみ給食を予定しています。											
6	水	ナン 牛乳 キーマカレー 海藻サラダ 元気ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ にんにく だいこん ズッキーニ	しょうが キャベツ ズッキーニ	ナン 油 ドレッシング	890	41.7	31.0	2.9	
7	木	麦ご飯 牛乳 いかの更紗揚げ れんこんサラダ 芋の子汁	鶏肉 みそ	豆腐 いか 牛乳	にんじん キャベツ しめじ れんこん	とうもろこし ねぎ	米 麦 さといも てん粉	油 ごま マヨネーズ	912	31.0	34.0	1.9	
8	金	麦ご飯 牛乳 プルコギ キムチ和え トックスープ	豚肉 鶏卵	ちくわ 牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく たまねぎ もやし ねぎ	しょうが はくさい だいこん	米 麦 米粉 はるさめ てん粉 砂糖	油 ごま油	823	33.2	18.8	2.7
11日(月)～15日(金)は、栃木県の食材を多く使用した「地産地消献立」です。													
11	月	とちのいぶき麦ご飯 牛乳 県産豚肉・にら入り餃子 もやしのナムル 麻婆豆腐	鶏肉 豚肉 ハム	豆腐 みそ 牛乳	にんじん ピーマン にら	もやし たまねぎ ねぎ にんにく	キャベツ しいたけ しょうが	米 とちのいぶき麦 砂糖 ごま でん粉 餃子の皮	油 ごま油 ごま	906	35.0	30.0	2.5
12	火	県産小麦の丸パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ フレンチサラダ きゅーびースープ 生乳ヨーグルト	鶏肉 豚肉	ベーコン 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー さやえんどう トマト	たまねぎ きゅうり	キャベツ きゅうり	県産小麦パン 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	827	36.5	28.1	3.4
13	水	五目ご飯 牛乳 とちまるくん厚焼き卵 塩昆布和え 豚汁	豚肉 鶏卵 みそ	県産鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳 こんぶ	にんじん しいたけ かぶ だいこん ねぎ	しいたけ かぶ だいこん ねぎ	かんぴょう キャベツ ごぼう	米 とちのいぶき麦 砂糖 さといも	油	783	32.1	24.5	2.7
14	木	とちのいぶき麦ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き 浦上そばろ じゃがいもの味噌汁	豚肉 油揚げ みそ	県産鶏肉 豆腐 さつまいも 牛乳	にんじん ごまつな	ねぎ ごぼう	しょうが もやし	米 とちのいぶき麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	812	35.7	21.1	2.8
15	金	ジャージャー丼 牛乳 オータムスープ 梨	豚肉 ウィンナー	みそ 牛乳	にんじん	ねぎ にんにく しいたけ きゅうり えのきたけ	しょうが たまねぎ もやし だいこん なし	米 とちのいぶき麦 砂糖 でん粉 さつまいも	油 ごま油	855	28.1	25.9	3.9

# 11月学校給食献立予定表

那須中学校

2024

給食回数20回

日	曜	献立	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	1群	たんぱく質	脂質	塩分					
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 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)					
18	月	麦ご飯 牛乳 ポークしゅうまい 春雨サラダ 回鍋肉	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ しょうが	もやし たまねぎ	米 麦 はるさめ 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 油	878	33.2	26.4	1.8				
19	火	米粉パン 牛乳 スパゲティナポリタン シーザーサラダ	ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	きゅうり レモン	米粉パン スパゲティ クルトン	油 マヨネーズ	821	32.3	27.4	2.6				
20	水	麦ご飯 牛乳 スパイシーチキン コーンサラダ 太平燕	鶏肉 豚肉 いか ハム かまぼこ	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ しいたけ はくさい しょうが	どうもろこし きゅうり さくらげ たまねぎ	米 麦 はるさめ	ごま油 ドレッシング	761	35.4	18.8	2.5				
21	木	チキンライスドライソースかけ 牛乳 ハムサラダ オレンジ	鶏肉 ベーコン ハム	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく どうもろこし オレンジ	グリーンピース マッシュルーム キャベツ	米 バター ドレッシング	842	33.2	24.8	2.8					
11月24日(いいにほんしょく)は、「和食の日」です。22日(金)の田舎汁は鯉節から「だし」をとっています。																	
22	金	麦ご飯 牛乳 モロの揚げ煮 ごま和え 田舎汁 	モロ 豆腐 みそ かつお節	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし だいこん	キャベツ まいたけ	米 麦 ざらめ 砂糖 さといも	油 ごま	774	29.3	19.0	2.6				
25	月	味噌ラーメン 牛乳 ささみのさっぱり和え マラーカオ	豚肉 なた みそ 鶏ささみ かつお節	牛乳	にんじん にら	しょうが キャベツ ねぎ きゅうり	にんにく どうもろこし もやし うめ	中華麺 マラーカオ	油 ごま油	800	32.0	27.1	3.7				
26	火	キャラメル揚げパン 牛乳 肉団子甘酢あんかけ イタリアンサラダ チリコンカン	鶏肉 豚肉 きな粉 白いんげん豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	どうもろこし にんにく	パン じゃがいも ミルク パン粉	油 ドレッシング	811	35.8	26.7	3.3				
27	水	キムタクご飯 牛乳 チーズinポテトサラダ 春雨スープ 	豚肉 ハム なた	牛乳 チーズ	にんじん	はくさい えだまめ しめじ だいこん	ねぎ どうもろこし たまねぎ	米 麦 はるさめ じゃがいも	油 ごま油 ごま マヨネーズ	870	28.3	28.4	4.0				
28	木	海軍カレー 牛乳 ツナサラダ ミニフィッシュ 	豚肉 ツナ	牛乳 スキムミルク ミニフィッシュ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが りんご きゅうり	マッシュルーム にんにく キャベツ	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	905	31.2	25.7	3.3				
29	金	麦ご飯 牛乳 いわしのおかか煮 ぼん酢和え 肉味噌おでん 	いわし かまぼこ 鶏肉 みそ さつま揚げ ちくわ かつお節	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	もやし ほうれんそう だいこん	しょうが	米 麦 ざらめ でん粉	875	38.9	25.5	2.9					
★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。										栄養量							
★週末家庭に持ち帰った白衣等は、速やかに洗濯し清潔に管理してください。翌週の当番が使用しますので、忘れずに持ってきてください。																	
★18日(月)～22日(金)は、「マイ・チャレンジ」期間のため2年生の給食提供はありません。										月平均栄養量				844	33.4	25.8	2.9
										学校給食実施基準				830	27.0～ 41.5	18.4～ 27.7	2.5 未満