

2022 11月学校給食献立予定表

那須中学校

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	1kcal	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	火	ミルクトースト 牛乳 照り焼き肉団子 ハムサラダ コーンシチュー	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 練乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	パン じゃがいも	ドレッシング 油	931	38.2	27.7	3.5	
2	水	麦ごはん 牛乳 ☆主菜3位「さばの味噌煮」 ごまあえ ほうとう 	さば 豚肉	かまぼこ みそ 牛乳	にんじん しゅんぎく かぼちゃ	もやし だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉	ごま	901	32.2	28.3	2.7	
4	金	麦ごはん 牛乳 厚焼卵 白菜の漬物 肉みそおでん 	鶏卵 鶏肉 生揚げ	うすら卵 みそ こんぶ	にんじん	はくさい だいこん しょうが	米 麦 ざらめ でん粉	ごま油	856	35.2	22.7	3.0	
7	月	麦ごはん 牛乳 いかの更紗揚げ ほうれん草のツナあえ 担々スープ 	いか ツナ 豆腐 豆乳	豚肉 みそ 牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ ねぎ	米 麦 でん粉	油 マヨネーズ	790	30.0	22.7	2.5	
8	火	☆主食3位「みそラーメン」 牛乳 さっぱりあえ 焼きおにぎり	豚肉 みそ かつお節	なると 鶏ささみ	にんじん こまつな ねぎ	しょうが キャベツ ねぎ うめ	中華麺 砂糖 米	油 ごま油 ごま	818	31.4	27.0	4.1	
9	水	麦ごはん 牛乳 ☆主菜2位「和風ハンバーグ」 鉄人サラダ じゃがいものみそ汁	鶏肉 豚肉 ハム 豆腐	油揚げ みそ 牛乳	こまつな にんじん にら	だいこん にんにく もやし はくさい	りんご えだまめ えだまめ キャベツ はくさい	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	819	27.7	19.6	2.4
10	木	あさりとじゃこの炊き込みご飯 牛乳 にらまんじゅう 中華くらげ きりたんぼ汁	しらす 鶏肉 豚肉	あさり くらげ 牛乳	にんじん にら	しょうが きゅうり だいこん まいたけ	えだまめ キャベツ ごぼう ねぎ	米 砂糖 ぎょうざの皮	ごま油	767	30.2	19.1	2.5
11	金	麦ごはん 牛乳 焼肉 ☆副菜1位「春雨サラダ」 豆腐チゲ	豚肉 鶏肉	ハム 豆腐 牛乳	にら にんじん	しょうが たまねぎ もやし ねぎ	にんにく キャベツ はくさい しめじ	米 麦 はるさめ 砂糖	油 ごま油	823	36.7	22.4	2.9
14	月	とちおひぶき麦ごはん 牛乳 モロフライソース ひじきの炒め煮 のっぺい汁 	モロ 大豆 鶏肉	豚肉 油揚げ 生揚げ 牛乳	にんじん ひじき	ごぼう だいこん しいたけ	えだまめ ねぎ	米 麦 ざらめ さといも でん粉	油	840	34.8	26.1	2.4
15	火	県産小麦の食パン とちおとめジャム 牛乳 鶏肉のトマトソース焼き ブロッコリーサラダ ポトフ風スープ	鶏肉 豚肉	豚肉 豆腐 牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく きゅうり	しめじ キャベツ セロリ	パン でん粉 じゃがいも ジャム	油 ドレッシング	838	41.6	26.8	3.8
16	水	とちのいぶき麦ごはん 牛乳 焼きギョーザ からしあえ 麻婆豆腐	かまぼこ 豆腐	豚肉 みそ 牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン にら	もやし しいたけ しょうが ねぎ	たまねぎ しょうが	米 麦 砂糖 でん粉 ぎょうざの皮	油 ごま油	870	35.0	26.6	3.6

# 2022 11月 学校給食献立予定表

# 那須中学校

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食分	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)	
17 木	ツナサンド (県産小麦のコッペパン) 牛乳 白身魚の香草焼き ワントンスープ りんご 	ツナ ホキ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ きゅうり きくらげ りんご	たまねぎ ねぎ	パン パン粉 ワントンの皮	マヨネーズ オリーブ油 ごま油	813	31.2	35.8	3.3	
18 金	カレーピラフ 牛乳 スペイン風オムレツ チキンサラダ ニョッキ入りシチュー	ベーコン 鶏ささみ 鶏肉 鶏卵	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも ニョッキ	バター ドレッシング 油	868	32.6	26.7	3.8	
21 月	<u>☆主食1位「わかめご飯」</u> 牛乳 めばるの幽庵焼き ごぼうサラダ <u>☆汁物1位「なめこ汁」</u> 	豆腐 みそ めばる	牛乳 わかめ 茎わかめ	にんじん キャベツ ごぼう	きゅうり なめこ ねぎ ごぼう	米 麦	マヨネーズ ごま	832	34.4	21.7	2.5	
22 火	ツイストパン 牛乳 ナポリタン シーザーサラダ	ウィンナー 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 きゅうり キャベツ	パン スパゲティ クルトン	油 ドレッシング	886	27.9	35.2	3.6	
24 木	麦ごはん 牛乳 和風さんぴら包み焼き うめかつおあえ さといものみそ汁 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">和食の日</div>	鶏ささみ かつお節 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゅうり うめ ねぎ ごぼう	米 麦 でん粉 さといも	油	807	31.1	22.4	2.7	
25 金	麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き <u>☆副菜3位「マカロニサラダ」</u> <u>☆汁物3位「豚汁」</u>	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ きゅうり だいこん ごぼう	米 麦 砂糖 マカロニ じゃがいも	ごま ごま油 マヨネーズ 油	868	33.3	27.4	2.3	
28 月	豚丼 (麦ご飯) 牛乳 いそかあえ こしね汁	豚肉 かまぼこ 鶏肉	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ	米 麦 砂糖	油	854	35.3	24.9	3.4	
29 火	ジャージャー麺 牛乳 茎わかめのスープ ヨーグルト	豚肉 みそ なると	牛乳 くわかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ しいたけ きゅうり	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし	中華麺 砂糖 でん粉	ごま油 油 ごま	841	32.0	29.3	4.6	
30 水	根菜カレー 牛乳 キャベツとじゃこのサラダ	大豆 鶏肉 しらす	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しょうが キャベツ もやし	米 じゃがいも	油 ごま油	827	26.9	20.9	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	月平均栄養量	842	32.9	25.7	3.1
★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。								学校給食実施基準	830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.7	2.5 未満

11月のリクエスト献立 献立表の☆下線太字は、  
1年生の人気投票ランキングです！

※詳しい結果や、同時に行った給食アンケート結果については、食育だよりに載せています。