



2023

## 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	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 魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
1	水	麦ご飯 牛乳 さば幽庵焼き 五目きんぴら 里芋のみそ汁 	さば 豚肉 豆腐	さつまいも揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ごぼう れんこん こまつな	米 麦 ざらめ さといも	油		829	35.2	23.1	2.8
2	木	米粉パン 牛乳 みそラーメン 中華サラダ	豚肉 みそ	なると ちくわ	牛乳	にんじん しょうが キャベツ ねぎ	にんにく もやし	米粉パン 中華麺 砂糖	油 ごま油	840	31.9	29.7	4.0
6	月	麦ご飯 牛乳 いかの更紗揚げ 春雨サラダ サンラータン 	ハム 鶏卵 いか	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しいたけ	米 麦 はるさめ 砂糖 でん粉	油 ごま油	793	30.3	22.1	2.6
7	火	ツナサンド 牛乳 アンサンブルエッグ ジュリエンヌスープ にっこり梨	ツナ 鶏卵	ベーコン チーズ	牛乳	にんじん ピーマン	とうもろこし たまねぎ キャベツ だいこん なし	パン じゃがいも	マヨネーズ 油	782	30.3	37.7	3.3
8	水	そぼろ丼(麦ご飯) 牛乳 からしあえ どさんこ汁	鶏肉 鶏卵 みそ	豚肉 かまぼこ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ にんにく とうもろこし	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 バター ごま油	842	33.3	25.7	2.3
9	木	丸パン とちおとめジャム 牛乳 照り焼きチキン ブロッコリーサラダ ミネストローネ	大豆 鶏肉	ベーコン 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく セロリ	とうもろこし じゃがいも	パン 油 パン粉 ジャム	736	36.1	28.9	3.4
10	金	麦ご飯 牛乳 キーマカレー 海そうサラダ 県産ヨーグルト	豚肉		牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 麦	油 ドレッシング	900	30.2	23.6	3.4
13日(月)～17日(金)は、「すごいぞとちぎの農業」事業として、栃木県の食材を多く使用した「地産地消献立」です。													
13	月	とちのいぶき麦ご飯 牛乳 焼き餃子 もやしのナムル 麻婆豆腐	ハム 豆腐	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉 餃子の皮	油 ごま油 ごま	875	32.8	28.2	3.0
14	火	県産小麦のコッペパン 牛乳 やきそば ツナと大豆のサラダ りんご	豚肉 ツナ	なると 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし りんご	パン 中華麺 砂糖	油 ごま油	879	34.0	19.7	3.2
15	水	とちのいぶき麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ なめこ汁	豚肉 みそ	豆腐	牛乳	にら にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ とうもろこし だいこん なめこ ねぎ	米 大麦 じゃがいも	油 マヨネーズ	859	31.4	27.2	3.0

2023

## 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	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 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)					
16	木	とちのいぶき麦ご飯 牛乳 揚げ鶏のネギソースかけ かんぴょう入りサラダ 中華風卵スープ	豚肉 豆腐	鶏卵 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん にら	ねぎ だいこん かんぴょう もやし	しょうが きゅうり たまねぎ きくらげ	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ドレッシング	829	31.4	27.7	2.6			
17	金	とちのいぶき麦ご飯 牛乳 県産豚肉ハンバーグおろしソースかけ ごま酢あえ とちぎの恵みきのこ汁	油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん にんにく まいたけ ねぎ たまねぎ	りんご もやし はくさい しいたけ	米 大麦 砂糖 さといも パン粉	ごま	875	33.3	27.5	2.5				
20	月	豚キムチ丼 牛乳 無限キャベツ 豆腐と青菜のスープ	豚肉 豆腐	牛乳 こんぶ	にら ピーマン にんじん ほうれんそう	はくさい キャベツ ねぎ	たまねぎ なめこ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	797	31.2	21.9	3.2				
21	火	黒パン 牛乳 皿うどん 野菜サラダ	豚肉 なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ きくらげ きゅうり	はくさい もやし キャベツ とうもろこし	パン 黒砂糖 中華麵 でん粉	油 ごま油 ドレッシング	883	28.8	24.2	3.1				
22	水	ゆかりごはん 牛乳 マホッケ文化干し マカロニサラダ さつまいも豚汁	豚肉 みそ	豆腐 マホッケ	牛乳	にんじん ブロッコリー	とうもろこし ごぼう ねぎ	だいこん ねぎ	米 麦 マカロニ さつまいも	マヨネーズ 油	883	30.7	25.8	3.7			
24	金	麦ご飯 牛乳 生揚げのそぼろ煮 ボン酢あえ じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ	生揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	えだまめ もやし	しょうが たまねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも		839	32.7	26.7	2.8			
27	月	ひじきご飯 牛乳 いわしごま味噌煮 おかかあえ のっぺい汁	鶏肉 いわし 豚肉	油揚げ かつお節	ひじき 牛乳	にんじん にら	ごぼう もやし れんこん しょうが	キャベツ だいこん ねぎ	米 砂糖 さといも でん粉	油	788	31.7	22.0	3.2			
28	火	ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 大根とハムのサラダ りんご	豚肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり	グリーンピース しょうが だいこん りんご	米 麦 砂糖	油 ドレッシング	802	29.5	18.4	2.6				
29	水	麦ご飯 牛乳 鶏のさっぱり煮 ごぼうサラダ けんちん汁	鶏肉 みそ	豆腐	牛乳	にんじん こまつな	にんにく キャベツ だいこん ごぼう	しょうが きゅうり しいたけ	米 麦 砂糖 さといも	油 マヨネーズ	819	29.0	27.2	1.8			
30	木	きな粉揚げパン 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ フレンチサラダ コーンシチュー	きな粉 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ マッシュルーム	たまねぎ とうもろこし	パン 砂糖 じゃがいも パン粉	油	892	34.9	35.4	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。																	
★13日(月)～17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				837	31.9	26.1	3.0
										学校給食実施基準				830	27.0～ 41.5	18.4～ 27.7	2.5 未満

