



# 11月学校給食献立予定表



日曜	献立名	おもな材料						栄養量			
		(あかのなかま) 血・筋肉・骨になる食品		(みどりのなかま) 体のちよ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		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 水	ドッグパン(コッパン ウィナー) 牛乳 ツナサラダ ポトフ チーズ	ウィンナー まぐろフレーク	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 かぶの葉	大根 玉ねぎ キャベツ かぶ 枝豆 とうもろこし	パン じゃが芋	油 ドレッシング	807	33.8	30.6	3.3
ロングウィンナー(フランクフルトソーセージ)が胸の長い獵犬ダックスフントの姿に似ていたことが由来し、ホットドックと言われるようになったようです。											
2 木	麦ごはん 牛乳 サンマかばすレモン煮 切干大根のバーコン煮 鶏ちゃんご汁	サンマ バーコン さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん にら さいいんげん	切干大根 しめじ 大根 えのきたけ ねぎ 白菜 かばす レモン しょうが にんにく	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油	872	32.4	28.2	3.1
レモンやオレンジなどの柑橘類は、さわやかな香りが特長で「シトラス」と呼ばれ、気分を前向きにしリフレッシュする効果があるそうです。											
6 月	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ごぼうサラダ いものこ汁 りんご	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう キャベツ 枝豆 大根 芋がら にんにく しょうが ねぎ りんご	米 里芋	ごま ドレッシング	832	30.3	26.6	3.1
秋田県の郷土料理「いものこ汁」です。旬の里芋を中心に、里芋の茎を乾燥させた「芋がら(すいき)」も入れて、みそ味で仕上げました。											
7 火	ごはん 牛乳 厚焼き卵 豚肉とごぼうの炒め煮 あおさ汁	卵 豚肉 豆腐 なると	牛乳 あおさ	にんじん きぬさや	ごぼう しいたけ 玉ねぎ ねぎ しょうが	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	油	805	33.9	20.3	3.4
学校給食には大田原市産の米が提供されています。大田原市は昔々「大儀」だったそうで、米どころの地名にピッタリの漢字ですね。											
8 水	小さいココア揚げパン 牛乳 きつねうどん チキンサラダ ヨーグルト	鶏肉 油揚げ なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	しいたけ ねぎ 大根 とうもろこし	パン うどん 砂糖 ココア	油 ドレッシング ココア	851	31.8	28.3	3.3
今日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べると「消化吸収が良くなる」「むし歯予防」「肥満防止」たくさん良いことがあります。											
9 木	麦ごはん 牛乳 ならまんじゅう チャプチェ 豆乳仕立てのごまスープ	豚肉 豆腐 豆乳	牛乳	にんじん にら ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ きくらげ 白菜 ねぎ しょうが たけのこ	米 麦 まんじゅうの皮 春雨	油 ごま油 ごま	836	30.6	21.3	2.6
数字の「9」がクレープを巻いているカタチに似ていることから、毎月9日・19日・29日をクレープの記念日とすることで、美味しさ広めようとしたそうです。											
10 金	ごはん 牛乳 モロの照りマヨ焼き ごま酢あえ 肉じゃが	モロ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 きぬさや	もやし 玉ねぎ しょうが	米 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ ごま	831	36.8	19.7	1.8
海のない栃木県ではモロは貴重なたんぱく源として食べられてきました。モロやサガ等のサメ料理は栃木県の伝統料理として伝えられています。											
今週は地産地消ウィークです。この一週間は、わたしたちのふるさと・栃木県・大田原市の農産物を、たくさん使っています。											
13 月	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 五目きんぴら かきたまみそ汁	鶏肉 卵 みそ 豚肉	牛乳	にんじん にら	大根 しいたけ りんご ねぎ にんにく ごぼう	米 砂糖 でん粉	油	828	31.3	24.5	3.1
14 火	ごはん 牛乳 与一君揚げ餃子 にらの中華あえ マーボー豆腐	豆腐 豚肉	牛乳	にら にんじん	もやし ねぎ キャベツ にんにく しいたけ しょうが 玉ねぎ	米 餃子の皮 砂糖 でん粉	油 ラー油 ごま油 ごま	910	33.6	30.6	2.7
15 水	県産小麦コッパン 牛乳 ポークブラウンシチュー 豆腐とかんぴょうのサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ かんぴょう	パン じゃが芋	油 ドレッシング	844	32.4	27.7	3.8
16 木	県産麦ごはん 牛乳 二色丼の具(肉そぼろ 炒り卵) ごまあえ 大根のみそ汁	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 里芋	油 ごま	833	34.8	25.0	3.0
17 金	ごはん 牛乳 プルコギ キャベツと大豆のサラダ 中華スープ につこり	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にら 小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ 白菜 もやし にんにく しょうが しいたけ ねぎ 梨	米 ごま油 ごま	油 ごま油 ごま	806	31.5	24.2	2.7
20 月	ごはん 牛乳 ポークカレー チーズ入り大根サラダ りんごゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 大根 しょうが にんにく	米 じゃが芋 ゼリー	油 ドレッシング	870	24.5	25.2	3.3
伸びたチーズの映える写真が投稿されることがありますが、この伸びはチーズのたんぱく質に含まれるカゼインが網目状の構造をしており繊維を引っ張ることで伸びる構造になっています。											
21 火	ごはん 牛乳 納豆 切干大根のサラダ 豚肉のすき焼き オレンジ	納豆 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 春菊	キャベツ 切干大根 枝豆 白菜 えのきたけ ねぎ オレンジ	米 砂糖	油 ドレッシング	821	34.2	24.0	2.4
すき焼きの語源は、農作業で土を掘り起こす鋤(すき)という道具を使って調理したことが由来とされます。高級料理のすき焼きですが、庶民の料理が始まりのようです。											
22 水	コッパン 牛乳 メンチカツ キャベツのソテー ミネストローネ	鶏肉 豚肉 大豆 バーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	パン じゃが芋 マカロニ	油	857	31.4	30.1	3.1
バーコンは塩漬した豚バラ肉などを燻製にしたものです。香りやコクを活かしてスープや煮込み料理に使われます。											
24 金	ごはん 牛乳 サバの塩麹焼き 野菜の梅かつおあえ 豚汁	サバ 豚肉 生揚げ みそ かつおぶし	牛乳	にんじん 小松菜	もやし 大根 白菜 ごぼう うめ ねぎ	米 じゃが芋	油	802	35.5	23.9	2.7
数を正確に示さないことを「サバを読む」とたどります。これは、サバが傷みやすいため急いで数えられ実際の数字と一致しなかったことが由来だそうです。											
27 月	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ 茎わかめスープ	鶏肉 ハム 豆腐 なると	牛乳 茎わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ もやし たけのこ えのきたけ しょうが にんにく	米 でん粉 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま	828	30.9	27.3	2.5
栃木県はもやしの生産量が全国1位(令和元年)になったことがあります。県内の主な生産地は宇都宮市・栃木市・真岡市などです。											
28 火	ごはん 牛乳 イワシのおかか煮 ひじきの炒め煮 さつま芋のみそ汁	イワシ かつおぶし 豚肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	白菜 大根 ごぼう ねぎ	米 さつま芋 砂糖	油	836	31.2	19.7	2.9
みそは米・麦・豆の原料に分類され産地が違います。栃木県は主に米みそを使い、麦みそは九州地方、豆みそは中京圏で使われています。											
29 水	小さいコッパン 牛乳 いちごジャム ブロッコリーサラダ スパゲティナポリタン	ウィンナー ハム 豆乳	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ にんにく キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ いちごジャム パナコッタ	油 ドレッシング	862	29.8	25.3	2.9
くだものに砂糖を加え加熱して濃縮するとジャムになります。くだものに含まれるペクチン(水溶性の食物繊維)によってジャムに変化します。											
30 木	麦ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 白菜ののりあえ 根菜のごま汁	鶏肉 卵 かまぼこ なると 凍り豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ グリンピース 白菜 もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 里芋 砂糖	油 ごま油 ごま	822	31.8	21.5	3.3
のりには表裏があり、ツルツルが表面でザラザラが裏面になります。											
計20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		中学生	月平均 基準量	838 830	32.1 34.2	25.2 23.1	3.0 2.5未満

