



# 令和6年度 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)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1kg*	たんぱく質	脂質	塩分	
			血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをとのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1群	2群	3群					4群
1	金	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい ホイコーロー 中華スープ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	キャベツ たけのこ 白菜 ねぎ さくらげ	米 しゅうまいの皮 砂糖	油	647	26.0	21.9	2.2	
									803	30.4	23.7	2.6	
5	火	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ごぼうサラダ いものご汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ 枝豆 芋がら 大根 ねぎ にんにく しょうが	米 里芋	ごま ドレッシング	661	24.9	23.2	2.3	
									810	30.0	26.5	2.8	
「かみかみ献立」です。鶏肉、ごぼう、枝豆、りんごなどかみごたえのある食材がたくさん使われています。よくかんで食べましょう。													
6	水	小さいココア揚げパン 牛乳 すき焼き風うどん わかめサラダ	豚肉 油揚げ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	白菜 もやし キャベツ ねぎ	パン うどん 砂糖	油 ごま油 ココア	670	25.1	25.7	2.8	
									859	31.5	31.5	3.9	
7	木	麦ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル) キムチスープ アセロラゼリー	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 にら	もやし ねぎ しょうが にんにく 白菜 えのきたけ	米 麦 砂糖 ゼリー	油 ごま油	674	28.3	21.7	2.6	
									848	34.5	25.3	3.1	
8	金	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 春雨サラダ きりたんぼ汁	いわし ハム 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう もやし うめ しめじ 大根 ねぎ	米 春雨 砂糖	油 ごま油	611	26.9	13.2	2.3	
									822	28.6	20.4	2.6	
「きりたんぼ」は秋田県の郷土料理で、炊いたごはんをすりつぶして、串にちくわのようにつけて焼いたものです。鍋や汁ものに入れたり、みそをつけて焼いたりして食べられています。													
11～15日は、地産地消ウィークです。この1週間は、大田原市や栃木県でとれた新鮮な食材をたくさん使っています。地元の食材をよく味わって食べましょう。													
11	月	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 五目さんぴら かきたまみそ汁	鶏肉 豚肉 卵 みそ	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	640	25.2	20.3	2.4	
									828	31.4	24.5	3.2	
12	火	ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子 もやしのナムル マーボー豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	にら 小松菜 にんじん	もやし キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	米 餃子の皮 砂糖 でん粉	油 ごま油	662	26.3	23.1	1.7	
									874	33.2	28.9	2.3	
13	水	県産小麦コッパパン 牛乳 いちごジャム かぼちゃのシチュー ゆばとかんぴょうのサラダ 梨	豚肉 ゆば	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ かんぴょう キャベツ 梨	パン ジャム	油 ドレッシング	644	24.6	21.5	2.3	
									832	31.3	25.9	3.1	
14	木	県産麦ごはん 牛乳 二色丼の具(肉そぼろ・炒り卵) ほうれん草のおかかあえ なめこ汁	豚肉 卵 豆腐 みそ かつおぶし	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ なめこ 大根 しょうが	米 麦 じゃが芋 砂糖	油	657	28.2	21.1	2.3	
									844	35.0	24.8	3.0	
15	金	ごはん 牛乳 ブルコギ キャベツと大豆のサラダ 米粉のワンタンスープ 県産ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく 白菜 もやし ねぎ	米 米粉ワンタン	油 ドレッシング ごま油	696	27.0	22.2	2.3	
									859	32.2	24.9	2.8	
18	月	ごはん 牛乳 モロのねぎソースかけ 野菜の梅かつおあえ 豚汁	モロ 豚肉 かつおぶし 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	ねぎ しょうが にんにく もやし 白菜 うめ 大根 ごぼう	米 砂糖 じゃが芋 でん粉	油 ごま油	655	29.2	21.0	2.3	
									851	37.4	25.2	2.9	
19	火	ごはん 牛乳 厚焼き卵 豚肉とごぼうの炒め煮 すまし汁	卵 なたと 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	ごぼう 玉ねぎ しめじ	米 砂糖	油	637	28.4	19.0	2.6	
									809	35.1	22.3	2.7	
20	水	ドックパン(コッパパン・ウインナー) 牛乳 ツナと大豆のサラダ ポトフ フルーツ杏仁風プリン	ウインナー まぐろフレーク 大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん かぶの葉	大根 かぶ にんにく もやし 玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋 杏仁風プリン	油 ドレッシング	636	24.7	24.9	2.1	
									806	31.0	27.7	2.8	
21	木	麦ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 白菜のりあえ 根菜のみそ汁	鶏肉 卵 なたと 凍り豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 大根 白菜 ごぼう もやし ねぎ	米 麦 砂糖 里芋	ごま油 油	626	24.7	17.5	2.5	
									810	33.1	20.8	3.2	
22	金	ごはん 牛乳 納豆 切干大根とわかめのサラダ 鶏塩肉じゃが	納豆 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ 切干大根 枝豆 玉ねぎ しょうが	米 砂糖 じゃが芋	油 ドレッシング	684	27.0	16.9	2.0	
									806	31.0	18.6	2.4	
25	月	ごはん 牛乳 ポークカレー ひじきのサラダ いちごヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ いちご 枝豆 きゅうり とうもろこし しょうが にんにく	米 砂糖 じゃが芋	油 ドレッシング	707	25.7	20.2	2.8	
									881	30.2	24.0	3.8	
26	火	ごはん 生揚げのそぼろ煮 和風サラダ さつま芋のみそ汁	生揚げ 豚肉 ハム 油揚げ みそ	牛乳	小松菜	キャベツ きゅうり 白菜 大根 ねぎ ごぼう しょうが	米 砂糖 でん粉 さつま芋	油 ドレッシング	679	27.4	22.3	2.2	
									867	33.8	26.4	2.7	
27	水	丸パン 牛乳 白身魚フライ 花野菜サラダ ミネストローネ	ホキ 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ	パン マカロニ パン粉 じゃが芋	油	649	26.9	22.1	2.4	
									856	34.2	26.8	3.2	
28	木	麦ごはん 牛乳 サバのみそ煮 切干大根の煮物 鶏ちゃんご汁	サバ みそ さつま揚げ ハム 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん にら	切干大根 しめじ しょうが にんにく 白菜 えのきたけ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉		677	25.9	22.4	2.5	
									862	31.5	26.3	3.1	
29	金	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 和風マカロニサラダ 茎わかめのスープ	鶏肉 豆腐 なたと	牛乳 茎わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ 枝豆 えのきたけ たけのこ しょうが にんにく	米 でん粉 マカロニ	ごま油 油 ドレッシング	669	25.2	24.8	1.8	
									843	30.6	28.8	2.2	
計(20回)							小学生(中学年)		月平均	659	26.4	21.3	2.3
★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		基準量	650	26.8	18.1	2.0
							中学生		月平均	839	32.3	25.2	2.9
									基準量	830	34.2	23.1	2.5

