



令和3年度 11月分 予定献立表

1-34 豊郷中央小学校

日付	こ ん だ て め い (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	I材料 kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	おもなざいりょう 太字は、豊郷地域産を使用予定・牛乳は 栃木県産		
			おもにエネルギーとなる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる
1 (月)	読書週間こんだて ごはん さわらのみそやき はくさいキムチ だいにんのちゅうかに	634 25.8 16.8 1.5	こめ さとう あぶら さといも	牛乳 さわら みそ ぶたにく	はくさい しょうが だいこん にんにく にんじん こんにゃく
2 (火)	ピザトースト ミートボールとやさいのカレーに ゆでやさいサラダ かぼちゃのとうにゅうプリン	680 27.8 28.4 2.3	パン アーモンド じゃがいも ごま さとう あぶら	牛乳 ぶたにく 卵乳なしソーセージ チーズ とうにゅう とりにく	たまねぎ ほうれんそう ピーマン キャベツ コーン マッシュルーム えだまめ にんじん かぼちゃ
4 (木)	宮っ子ランチ ごはん もろのからあげ きりぼしだいこんの ポンずあえ きぬのせんだうなべ なし	668 28.9 18.0 2.0	こめ ごま あぶら さといも でんぷん うどん 卵なしマヨネーズ	牛乳 とうふ もろ あぶらあげ のり みそ さけ	しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう ねぎ ごぼう にんじん だいこん なし はくさい しいたけ
5 (金)	むぎごはん スタミナやき ごまあえ のっぺいじる	611 29.4 15.9 1.6	こめ ごま おおむぎ さといも あぶら でんぷん さとう	牛乳 ぶたにく おむぎ さといも あぶら とうふ さとう	にんにく しょうが もやし にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ キャベツ ごぼう ピーマン だいこん こんにゃく
8 (月)	おにぎりの日(家からおにぎりをもってくる) いい歯の日こんだて わかさぎフライ ごぼうとれんこんのサラダ かむかむとんじる	676 23.3 22.5 1.7	こめ 卵なしマヨネーズ じゃがいも ごま あぶら さとう	牛乳 くきわかめ わかさぎ みそ ぶたにく とうふ	ごぼう もやし れんこん だいこん コーン ねぎ たけのこ こんにゃく にんじん しょうが たまねぎ
9 (火)	ミルクパン とりにくのハーブやき にんじんソテー やさいスープ	639 23.4 24.2 2.3	ミルクパン あぶら	牛乳 とりにく 卵乳なしソーセージ	にんじん ごまつな たまねぎ キャベツ もやし
10 (水)	ごこくごはん ポークカレー フルーツヨーグルト	707 22.3 17.5 1.6	こめ きび アマゾン おおむぎ あわ ごま じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	牛乳 ぶたにく ぶたにく ヨーグルト	しょうが にんじん にんにく トマト たまねぎ えだまめ みかん パイン もも
11 (木)	ごはん いわしのおかか おひたし ごもくきんぴら	588 24.1 15.0 1.8	こめ さとう ごま あぶら	牛乳 ぶたにく いわし かつおぶし さつまあげ	ほうれんそう だいこん キャベツ こんにゃく にんじん ごぼう
12 (金)	キムタクチャーハン ならぎょうざ たんたんはるさめスープ	628 21.3 17.8 2.4	こめ ごま あぶら はるさめ ぎょうざのかわ	牛乳 ぶたにく 卵乳なしベーコン ぶたにく	ねぎ なめこ しめじ はくさい えのきたけ たくあん にんじん にら ごまつな
15 (月)	むぎごはん とりにくのしょうがやき ごまつなとじゃこのいためもの みそけんちんじる	620 27.9 19.3 1.6	こめ おおむぎ あぶら さといも	牛乳 みそ とりにく じゃこ とうふ	しょうが にんにく ごまつな こんにゃく だいこん ごぼう にんじん
16 (火)	とちぎけんさんこむぎこはちみつパン さつまいものシチュー ゆでやさいサラダ オレンジ	649 21.9 20.0 1.8	はちみつパン こめ あぶら さつまいも 乳なしマーガリン	牛乳 ぶたにく ぶたにく とうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ もやし パセリ コーン ほうれんそう オレンジ
17 (水)	なかよしメニュー(海道小) ごはん ユーリンチー もやしとにらのおひたし とよさとやさいのしおスープ なし	656 23.4 20.4 1.5	こめ さとう でんぷん ごま こむぎこ さといも あぶら	牛乳 とりにく	しょうが にんにく ねぎ もやし にら だいこん にんじん ほししいたけ はくさい ごまつな なし
18 (木)	むぎごはん さばのこうしんやき アーモンドあえ みそしる	622 28.9 19.6 1.9	こめ おおむぎ さとう アーモンド	牛乳 みそ さば なまあげ わかめ	にんにく だいこん キャベツ ねぎ にんじん ほうれんそう
19 (金)	むぎごはん ぶたにくとやさいのみそいため とうふいりわかめスープ ヨーグルト	639 25.1 17.9 1.8	こめ でんぷん おおむぎ ごま あぶら さとう	牛乳 わかめ ぶたにく ヨーグルト みそ とうふ	しょうが にんにく キャベツ にんじん ほししいたけ ピーマン たまねぎ ねぎ
22 (月)	えだまめおこわ あかうおのたつたあげ ごまあえ いなかじる	635 25.9 17.1 1.7	もちこめ(学校米) こめ でんぷん さとう あぶら ごま じゃがいも	牛乳 みそ あかうお とりにく とうふ	ごまつな ごぼう キャベツ こんにゃく にんじん ごまつな かんぴょう えだまめ
24 (水)	スパゲティ あきのかおりのミートソース ゆでやさいサラダ ようなしゼリー	621 26.2 19.5 1.9	スパゲティ あぶら 乳なしマーガリン ごめこ さとう	牛乳 ぶたにく	しょうが にんにく しめじ にんじん たまねぎ ようなし えのきたけ マッシュルーム トマト エリンギ キャベツ フロッコリー
25 (木)	ごはん やきざかな(ほっけ) しおこんぶあえ どさんこじる	591 24.0 13.7 1.7	こめ 乳なしマーガリン あぶら じゃがいも	牛乳 みそ ほっけ こんぶ ぶたにく わかめ	だいこん コーン にんじん ねぎ にんにく もやし
26 (金)	わかめごはん こんにゃくのきんぴら すいとん みかん	637 19.9 12.9 2.1	こめ こめこ あぶら さとう ごま	牛乳 あぶらあげ わかめ ちくわ とうふ	こんにゃく だいこん にんじん はくさい ごぼう ねぎ ごまつな いんげん みかん
29 (月)	チキンライス うすやきたまご ポテトスープ	677 25.2 18.7 1.9	こめ 乳なしマーガリン じゃがいも	牛乳 とりにく たまご 卵乳なしベーコン	たまねぎ えだまめ にんじん コーン
30 (火)	トースト やきビーフン ほうれんそうと たまごのスープ とうにゅうパンナコッタ	662 22.1 24.8 2.7	パン ビーフン 乳なしマーガリン あぶら でんぷん さとう	牛乳 ぶたにく たまご とうにゅう	たまねぎ ピーマン にんじん ほうれんそう キャベツ いちご ほししいたけ
平均値		エネルギー 652kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.0g 塩分 2.0g			

小学校中学年1人1食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal, たんぱく質 21.1~32.5g, 脂質 14.4~21.6g, 塩分 2g未満

◎ 材料, その他の都合により献立を変更することがあります。

◎ 10月6日に, 給食食材(小松菜)の放射性物質自主検査を実施しました。

結果は, **放射性セシウム, 放射性ヨウ素ともに定量下限値未満**でしたので, お知らせいたします。

◎ 25日(木) 北海道の郷土食や特産品を使ったメニューです(ほっけ・道産子汁)

◎ 旬のくだものメニューです。(4日(木)梨)(17日(水)梨)(26日(金)みかん)

◎ 旬のさつまいもを使ったメニューです。(16日(火)さつまいものシチュー)

◎ 旬のきのこを使ったメニューです。(24日(水)秋の香りのミートソース)

◎ 読書週間献立です(1日(月)) 献立名の太字の料理が, 本と関係があります。詳しくは図書館だよりをご覧ください。

