

11 月学校給食献立予定表



令和８年度
泉が丘小学校

給食回数
19

こんだて名				おもな ざいりょう						エネルギー（kal）
				おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		たんぱく質(g)
ひにち ようび	主食	ぎゅうにゅう	主菜・副菜・汁物など	米・パン・めん・いも・さとう	あぶら 種実	肉・魚・卵・大豆製品	ぎゅうにゅう 海藻・小魚	緑黄色野菜（色のこいやさい）	淡色野菜 きのこ くだもの	脂質（g）
										塩分（g）
2 月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ちくわのにしょくあげ（カレー・あおのり） だいこんおろし こうやどうふのにもの	こめ むぎ こむぎこ さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく たまご こうやどうふ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	えだまめ ごぼう だいこん	691 27.0 21.4 2.2
4 水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	やきざかな（ほっけぶんかぼし） ごまあえ どさんこじる	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ほっけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん もやし ねぎ	キャベツ とうもろこし にんにく	586 23.9 14.8 2.2
5 木	☆はちみつパン	ぎゅうにゅう	さつまいものシチュー ゆでやさい みかん	コッペパン さつまいも こむぎこ はちみつ	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし	みかん	652 22.3 22.2 1.9
6 金 いい歯の日こんだて	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	チキンチキンごぼう くきわかめのスープ よくかむふりかけ（うみのめぐみ）	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく キャベツ たけのこ ごぼう	もやし えだまめ	695 24.9 24.9 1.8
9 月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいのみそいため わふうスープ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく とりにく みそ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ しめじ たまねぎ	にんにく ごぼう	646 26.8 20.9 1.9
10 火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	にくしゅうまい きりぼしだいこんのナムル とうふのちゅうかに	こめ むぎ さとう	あぶら	しゅうまい とうふ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ はくさい えだまめ		651 26.9 18.4 1.8
11 水 宮っ子ランチ（しいたけ）	ぎょうざめし	ぎゅうにゅう	はるまき バンサンスウ ちんげんさいととうふのスープ フルーツあんにんふうプリン	こめ あぶら あんにんふうプリン	むぎ はるさめ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にら にんじん	かんぴょう キャベツ もやし たまねぎ	もも あんず しょうが	676 19.2 24.9 2.3
12 木	ガーリックトースト	ぎゅうにゅう	ゆでやさい ミートボールとやさいのカレーに	パン じゃがいも さとう	あぶら	ミートボール ベーコン	ぎゅうにゅう サラダこんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ グリンピース にんにく		673 23.4 25.3 2.7
13 金	チキンライス	ぎゅうにゅう	プレーンオムレツ りっちゃんのげんきサラダ （教室でハムをまぜ、かつおぶしをかけてください。） レモンゼリー	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら	とりにく オムレツ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	とうもろこし マッシュルーム キャベツ たまねぎ	グリンピース きゅうり	658 22.4 18.3 2.8
16 月 地産地消	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	**ちさんちしょう（地産地消）ウィーク** セルフビビンバどん（ナムル・おにく） にらたまトマトスープ	こめ とちぎのおおむぎ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう とりにく	トマト ほうれんそう にんじん こまつな にら	にんにく もやし しょうが		614 28.2 18.8 1.7
17 火 地産地消	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもフライ おひたし すいとん	こめ とちぎのおおむぎ こめこ パンこ	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ こもちししゃも	ほうれんそう にんじん こまつな	ねぎ もやし	だいこん	607 21.3 13.7 2.3
18 水 地産地消	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフぶたどん かんぴょうのたまごとじじる	こめ とちぎのおおむぎ しらたき さとう	あぶら	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ えだまめ ねぎ しいたけ	にんじん かんぴょう ほうれんそう		620 25.7 18.1 2.0
19 木 地産地消	コッペパン	ぎゅうにゅう	☆チリコンカン ゆでやさい とちぎけんさんヨーグルト とちあいかいちごジャム	コッペパン	あぶら	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう けんさんヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ	とちあいか	627 25.6 21.3 2.2
20 金 地産地消	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ もやしとにらのごまあえ だいこんのちゅうかに	こめ こめこ とちぎのおおむぎ さといも さとう こんにゃく	あぶら ごま	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん	もやし しょうが だいこん	にんにく しょうが	701 21.2 26.7 2.0
24 火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	スタミナやき おひたし みそしる	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ にんにく もやし キャベツ	しょうが	615 29.8 18.2 2.2
25 水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのみそチーズやき からしあえ いものこじる ようなしゼリー	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん	はくさい もやし ねぎ レモン	だいこん	624 28.3 13.4 2.4
26 木 おはなし①	ミルクツイストパン	ぎゅうにゅう	にくだんご ゆでやさい パンプキンポタージュ	コッペパン	さとう	にくだんご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ とうもろこし たまねぎ		677 25.1 23.2 2.3
27 金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	しろみさかなチリソースがけ さっぱりあえ ちゃんぽんふうスープ	こめ むぎ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	たら ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	キャベツ	658 27.8 19.1 2.4
30 月 おはなし②	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	いわしごまみそに ごもくきんぴら たけのこのすましじる あじつきのり アセロラゼリー	こめ むぎ さとう こんにゃく ゼリー	あぶら	いわし ぶたにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ほうれんそう	えのきたけ たけのこ ごぼう だいこん		643 22.5 18.8 2.5

☆マークはきゅうしょくポストにリクエストがあったメニューです。

このかこみは地産地消ウィークに使用する栃木県産の食材を表しています。

小学校中学年一人一回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14.4～21.7ｇ　塩分２ｇ以下
１１月一人一回あたりの学校給食摂取基準　エネルギー642kcal　たんぱく質23.7g　脂質19.3ｇ　塩分2.0ｇ

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。