



こんだてよていひょう

給食回数19回 米飯給食15回 米粉1回 県産小麦0回

日付	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) タバク(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う						配膳 パターン
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
2 (月)	麦入りご飯 牛乳 生揚げとミートボールの炒め 大根スープ みかん コラボ給食	662 23.5 18.1	牛乳 なまあげ	ミートボール とり肉	キャベツ しいたけ しょうが だいこん	にんじん ピーマン セロリ れんこん たまねぎ	むぎ こめ さとう	サラダ油 ごま でん粉	B
4 (水)	麦入りご飯 牛乳 いわしの梅じょうゆ煮 ごま酢あえ 肉団子スープ 	630 28.3 17.9	とり肉 牛乳	卵 いわし	こまつな にんじん ねぎ キャベツ	はくさい だいこん ほうれんそう しょうが	こめ ごま しらだき サラダ油	むぎ でん粉 さとう	A
5 (木)	餃子めし 牛乳 メンチカツ おひたし チンゲン菜と豆腐のスープ	620 21.1 23.5	とり肉 メンチカツ わかめ	牛乳 とうふ	しょうが しいたけ ほうれんそう はくさい	かんぴょう にら にんじん チンゲン菜	こめ サラダ油	むぎ	A
6 (金)	麦入りご飯 牛乳 ひじきばっば こんにゃくきんぴら すいとん おにぎりの日 	602 21 13.7	牛乳 とり肉 ひじきばっば	ちくわ かつお節	にんじん さやいんげん だいこん	こほう こまつな	こめ こんにゃく さとう 上新粉	むぎ 唐辛子 サラダ油 ごま でん粉	B
9 (月)	牛乳 鶏肉のにんにく焼き 春雨サラダ 豚汁 ヨーグルト ※おにぎりを忘れずに！ コラボ給食	471 21.9 25.6	牛乳 ぶた肉 みそ ヨーグルト	とり肉 とうふ かつお節	しょうが にんじん キャベツ こほう	にんにく にら だいこん こまつな	はるさめ ごま油 こんにゃく	唐辛子 ごま さといも サラダ油	A
10 (火)	チーズパン 鶏肉のラタトゥユがけ 牛乳 野菜スープ コラボ給食	569 27.8 22.2	チーズ とり肉	牛乳	トマト オレガノ たまねぎ トマトソース なす スズキーニ にんじん キャベツ	にんにく もやし ピーマン こまつな	パン サラダ油	さとう	C
11 (水)	麦入りご飯 牛乳 かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ 道産子汁	655 18.4 21	牛乳 わかめ かつお節	ぶた肉 みそ	キャベツ もやし ねぎ	にんじん ホールコーン にんにく	こめ かぼちゃコロッケ じゃがいも	むぎ サラダ油 マーガリン	A
12 (木)	麦入りご飯 牛乳 白菜キムチあえ 豚肉のしょうが焼き さつま汁	601 30.8 16.1	牛乳 とり肉 かつお節	ぶた肉 とうふ みそ	しょうが にんにく こほう だいこん	はくさい にんじん ねぎ	こめ ごま油 こんにゃく	むぎ さといも	A
13 (金)	麦入りご飯 牛乳 トマト風味のチキンカレー ナムル オレンジ コラボ給食 	631 20.4 15.1	牛乳	とり肉	にんじん グリーンピース トマト しょうが もやし オレンジ	たまねぎ キャベツ にんにく	こめ じゃがいも さとう ごま	むぎ サラダ油 ごま油 マーガリン	E
16 (月)	麦入りご飯 牛乳 さばの味噌煮 ゆで野菜のにんにく醤油あえ 味噌汁 コラボ給食	641 23.6 22.7	牛乳 高野豆腐 かつお節	さば わかめ みそ	ほうれん草 キャベツ にんにく	もやし にんじん たまねぎ	こめ ごま油	むぎ	A
17 (火)	米粉パン 牛乳 鶏肉のパセリパン粉焼き ゆで野菜 かぼちゃのシチュー	674 31 30.5	牛乳 卵	とり肉 豆乳	パセリ にんじん コーン たまねぎ	キャベツ もやし かぼちゃ	米粉パン パン粉 さとう マーガリン	薄力粉 ソース ワイン サラダ油 小麦粉 ケチャップ	C
18 (水)	麦入りご飯 牛乳 おでん 華風サラダ 韓国のり	613 23.6 16.0	牛乳 さつま揚げ うずら卵 韓国のり	ちくわ ミートボール かつお節	にんじん こんぶ もやし	だいこん ほうれん草	こめ こんにゃく はるさめ ごま油	むぎ さといも ごま	B
19 (木)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉の味噌マヨ焼き からしあえ すまし汁 ブルーベリーゼリー	601 29.6 13.4	牛乳 みそ かつお節	とり肉 はんぺん とうふ	パセリ にんじん はくさい	ほうれん草 もやし こまつな	こめ ごま ワイン からし	むぎ ゼリー ノンエッグマヨ	A
20 (金)	麦入りご飯 牛乳 あゆのフライ ごまあえ 味噌汁	704 30.5 24.4	牛乳 卵 みそ	あゆ あぶらあげ かつお節	ほうれん草 もやし だいこん	キャベツ にんじん	こめ 薄力粉 サラダ油 さとう	むぎ パン粉 ごま	A
24 (火)	五穀ご飯 牛乳 スタミナ焼き 海藻サラダ 味噌汁	617 29.7 17.3	牛乳 海藻サラダ とうふ みそ	ぶた肉 あぶらあげ かつお節	にんじん ピーマン しょうが もやし コーン	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ サラダ油	五穀 さとう	B
25 (水)	秋の香りのミートソース スパゲティー 牛乳 ゆで野菜 バナナ なかよしメニュー	634 27.5 17.6	とり肉 ぶた肉 牛乳	ぶた肉 牛乳	にんじん えのき しょうが トマト トマトピューレ	たまねぎ しめじ にんにく バナナ	スパゲッティ マーガリン 小麦粉	オリーブオイル サラダ油 ざらめ	E
26 (木)	麦入りご飯 牛乳 唐揚げのねぎソースかけ 大根の磯辺和え 味噌汁 梨	744 22.6 27.6	牛乳 のり みそ	とり肉 あぶらあげ かつお節	ねぎ こまつな	だいこん なし	こめ ごま油 サラダ油 ごま	むぎ でん粉 さとう さといも	B
27 (金)	麦入りご飯 牛乳 チャーシャン豆腐 坦々春雨スープ しゅうかくいわい献	634 23.7 19.9	牛乳 なまあげ	ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん きしいたけ えのき	もやし チンゲン菜 しょうが しめじ	こめ サラダ油 でん粉	むぎ さとう はるさめ	B
30 (月)	さつま芋ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 切り干し大根のサラダ 豊郷汁	700 26.5 24	牛乳 とうふ みそ	さんま にぼし	だいこん にんじん はくさい	こまつな もやし しめじ	こめ さつま芋 ごま油	むぎ ごま	A

11月のきゅうしょくもくひょう

「自分の食べられる量を考えよう」

今月は「おにぎりの日」があります。自分の食べられる量を
考えて作れようにしましょう。

☆11月9日(月)は豊郷地域学校園の統一「おにぎりの日」です。
必ず自宅からおにぎりを持たせてください。

※この日の献立は、「コロナウィルスに負けない食材」をテーマに
保健給食委員会の児童が考えました。
(牛乳・鶏肉のにんにく焼き・春雨サラダ・豚汁・ヨーグルトはです。)

☆11月26日(木)は豊郷地域学校園の統一献立「なかよしメニュー」を
予定しています。

☆今月は図書委員会さんおすすめの本の中に出てくるメニューをイメージし
た献立が入っています。

平均エネルギー631Kcal たんぱく質25.3g 脂質20.4g

- ・献立は都合により変更することがあります。
- ・今月の豊郷野菜は、なし・こめ・だいこん・ねぎです。



※栃木県の魅力を伝えるために栃木県養殖漁業協同組合
より11月20日(金)「鮎のフライ」を無償提供してい
たします。