令和8年度　11月給食予定献立表

宝木中学校

給食回数・18　回
（米14回・パン麺 4回）

日	曜	学校園	こんだてめい	主に体の組織をつくる食品群 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	主に体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主に体のエネルギーになる食品群 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類	その他	基準 エネルギー 830Kcal たんぱく質 31~34g 脂質 23g 塩分 2.5g
2	月	♣	麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			8895
			さばのみそ煮	さば・みそ				砂糖			30.6
			切干大根のナムル			ほうれん草・にんじん	切干大根・もやし		ごま		28.8
			里芋の中華煮	豚肉		にんじん・小ねぎ	大根・生姜・にんにく・こんにゃく	里芋・砂糖	ごま油		2.3
4	水	♣	麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			847
			白身魚のチリソースがけ	ホキ			にんにく・生姜・ねぎ	でん粉	ごま油	ﾁﾘｿｰｽ	32.9
			おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま		26.6
			ひじきと卵のスープ	豆腐・卵・ﾍﾞｰｺﾝ	ひじき	ほうれん草・にんじん				ﾁｷﾝｽﾞｲﾖｳ	3.0
5	木	♣	ピザトースト	ｻﾗﾐｿｰｾｰｼﾞ	チーズ	ピーマン	玉ねぎ・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	パン		ﾋﾟｻﾞｿｰｽ	856
			牛乳		牛乳						32.4
			ポークポトフ	豚肉		にんじん・いんげん	キャベツ・玉ねぎ・セロリ	じゃがいも		ｺﾝｿﾒ	26.9
			フルーツポンチ				みかん・ﾊﾟｲﾝ・桃・巨峰果汁	砂糖・ｻｲﾀﾞｰ		ワイン	3.0
6	金	♣	麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			874
			チャーシャン豆腐	厚揚げ・豚肉・みそ		青梗菜・にんじん	玉ねぎ・もやし・しいたけ・生姜	でん粉	サラダ油	豆板醤	30.5
			春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・しいたけ	米粉	こめ油		26.0
			春雨スープ	鶏肉		にら	白菜・えのき・舞茸	春雨		酢	2.7
9	月		発芽玄米入りごはん　牛乳		牛乳			もち玄米・米		ｶﾚｰ粉・他ｽﾊﾟｲｽ	835
			挽肉と豆のカレー	豚肉・大豆・レンズ豆		トマト・にんじん	玉ねぎ・生姜・にんにく	じゃがいも・小麦粉	サラダ油		29.7
			わかめサラダ		わかめ		キャベツ・コーン・きゅうり		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		23.2
			ヨーグルト		ヨーグルト						2.8
10	火	♣	麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			777
			スタミナ炒め	豚肉		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・にんにく・生姜		サラダ油		36.7
			塩昆布あえ		昆布	にんじん	キャベツ・もやし		ごま		21.3
			味噌汁	高野豆腐・油揚・みそ	わかめ	小松菜		じゃがいも		（鰹節）	2.4
11	水		米粉チーズパン　牛乳		牛乳			パン			763
			けんちんうどん	豆腐		にんじん・小松菜	大根・ごぼう・ねぎ・こんにゃく	うどん・里芋		（鯖節）	32.3
			ササミカツ	鶏肉				米粉	サラダ油		22.4
			ナムル			ほうれん草・にんじん	キャベツ・もやし		ごま・ごま油		3.2
12	木		**おにぎりの日　断郊協歩大会　自分で作ったおにぎりを外で食べます♪**								
13	金	♣	チキンライス　牛乳	鶏肉	牛乳	トマト・にんじん	玉ねぎ・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	米			792
			オムレツ	卵				砂糖	サラダ油		29.5
			野菜スープ	あさり・ﾍﾞｰｺﾝ		にんじん・小松菜	キャベツ・玉ねぎ・もやし			ﾁｷﾝｽﾞｲﾖｳ	23.8
			セノビーゼリー		乳製品			砂糖			3.6
16	月		麦入りごはん　牛乳		牛乳	宇都宮のほうれん草		米・麦			860
			カレイフライ	黄金カレイ				小麦粉	米油	ソース	31.7
			磯辺あえ		のり	ほうれん草	もやし・キャベツ				24.8
			かしわのひきずり	鶏肉・豆腐・かまぼこ			白菜・ねぎ・まいたけ・しらたき	麩・砂糖		（飛魚）	2.8
17	火		麦入りごはん　牛乳 セルフ「かてめし」		牛乳			米・麦			902
			いもがら煮	ちくわ・油揚げ		にんじん・いんげん	いもがら・ごぼう 県産のごぼう	砂糖	サラダ油		33.9
			鶏肉のみそ焼き	鶏肉・みそ							28.6
			ごまずあえ　オレンジ			ほうれん草・にんじん	キャベツ・しらたき　オレンジ	砂糖	ごま		2.9
18	水	♣	スパゲティ　牛乳		牛乳	宇都宮のしめじ		パスタ	ｵﾘｰﾌﾞ油		825
			秋の香りのミートソース	豚肉		にんじん	玉ねぎ・しめじ・舞茸・ｴﾘﾝｷﾞ・生姜 にんにく	小麦粉	サラダ油		32.9
			ゆでやさい			ブロッコリー	キャベツ・コーン				29.0
			米粉カップケーキ（メープル）			県産の干瓢	宇都宮のしいたけ	米粉・砂糖			2.7
19	木	♣	餃子めし 地産地消料理　牛乳	豚肉	牛乳	にら	干瓢・しいたけ・生姜	米・麦	サラダ油		849
			餃子ロール	豚肉		宇都宮のにら	キャベツ・ねぎ・にら	小麦粉			29.8
			のっぺい汁	鶏肉・油揚げ		にんじん・ほうれん草	大根・こんにゃく	さつまいも・砂糖	米油・ごま	（鰹節）	25.4
			杏仁風プリン	豆乳			モモ	砂糖			2.7
20	金	♣	ごはん　牛乳 学校園共通 宮っ子ランチ		牛乳	県産の切干大根		米			862
			モロのから揚げ	モロ			生姜	でん粉	ﾏﾖﾈｰｽﾞ・米油		35.8
			切干大根のポン酢あえ		のり	ほうれん草・にんじん	切干大根 阿部さんちの梨		ごま油		19.8
			鬼怒の船頭鍋　梨（にっこり）	豆腐・油揚げ・鮭・	煮干	にんじん	白菜・大根・ねぎ・ごぼう　梨	里芋・小麦粉・里芋		鶏ガラ	2.7
24	火		**和食の日メニュー** **だいこんめし・　牛乳・　焼き魚（鮭）** **浅漬け・豚汁・　抹茶プリン or 豆乳だいふく**	油揚	牛乳	大根葉	大根	米 もったいないシート		昆布・鰹節	800
				銀鮭							40.3
						小松菜	白菜・もやし		ごま	昆布	21.4
				豚肉・豆腐・みそ		にんじん	ねぎ・ごぼう・たもぎ茸・こんにゃく	里芋	サラダ油	鰹節	3.8
25	水	♣	胚芽パン　ジャム&ﾏｰｶﾞﾘﾝ					パン・ジャム	ﾏｰｶﾞﾘﾝ		874
			牛乳		牛乳						33.6
			スペイン風オムレツ	卵・ハム	ﾁｰｽﾞ	ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも			34.2
			秋のミルクスープ	鶏肉・ﾍﾞｰｺﾝ	牛乳・生ｸﾘｰﾑ	かぼちゃ・にんじん・ﾊﾟｾﾘ	玉ねぎ・まいたけ・エリンギ	さつまいも	サラダ油		2.7
26	木		麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			808
			ポークしゅうまい	豚肉			玉ねぎ・生姜	小麦粉			30.7
			ひろしあえ			にんじん・広島菜	キャベツ・もやし				22.8
			炒り豆腐（あさり入り）	豆腐・鶏肉・あさり		にんじん・小ねぎ	玉ねぎ・ねぎ・生姜・しいたけ		ごま油		2.2
27	金		麦入りごはん　牛乳		牛乳			米・麦			772
			肉団子照り焼きソース	鶏肉・豚肉			玉ねぎ	でん粉			31.2
			青梗菜の炒め物	ハム		青梗菜・にんじん・小ねぎ	もやし・にんにく		ごま油		20.9
			雷汁	卵	のり	小ねぎ	干瓢・ねぎ			（鰹節）	2.6
30	月		**読書週間コラボ ～だいこんどのむかし～** ごはん・牛乳・　いわしのかば焼き　・おろしあえ・ 豚バラ大根煮物　・かぼちゃプリン		牛乳			米・麦			851
				いわし			生姜	でん粉	米油		26.5
						ほうれん草	大根				33.0
				豚肉・うずら卵		大根葉・にんじん	大根・ねぎ・生姜・こんにゃく	砂糖			1.7

都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

今月の平均　カルシウム：430mg　鉄分：4.7mg

- **11月12日（木）は断郊競歩大会でおにぎりの日**です。歩いて行った先の屋外で昼食を食べます。**自分で作ったおにぎり**を持って行きましょう！
- **12月8日（火）は「お弁当の日」**です。学校では牛乳だけを提供しますので、お弁当を忘れないでください。**自分でがんばって作ってきましょう！！**

11月24日は「和食の日」です。和食とは、自然を大切にする日本人が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。

中心となるものは「ごはん」と「だし」の旨味。ごはんをおいしく食べるための「汁」、焼き物、煮物、あえ物などのおかず「菜」、そして漬け物「香の物」があり、その組み合わせが和食の基本の形「飯・汁・菜・漬物」です。