



11月分 給食献立予定表

小学校

那珂川町学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク(g) エネルギー(%)	お も な ざ い り ょ う			
			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	
1 (木)	食パン いちごジャム 牛乳 にこみうどん えびとれんこんのはさみあげ マカロニサラダ	668 27.1 36.5%	とり肉 ハム えび	牛乳 キャベツ きゅうり ねぎ	にんじん ほうれんそう しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ	パン マカロニ うどん ジャム こめ さとう 油 マヨネーズ
2 (金)	ごはん 牛乳 いかみそ焼き ひじきの炒め煮 ヒリからみそ汁	640 29.2 26.0%	いか 大豆 とろろ あぶらあげ	牛乳 ひじき さつまあげ みそ	にんじん にら こんにゃく ごぼう しらたき はくさい もやし ねぎ	こめ さとう 油
5 (月)	セルフ焼肉丼 牛乳 いそか汁 大根のキムチ漬け	623 22 26.4%	ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう たまねぎ だいこん きゅうり	こめ むぎ さとう 油 ごま
6 (火)	ナン 牛乳 キーマカレー トマトグラタン 海草サラダ	652 26.2 37.3%	ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん しょうが たまねぎ グリーンピース キャベツ	ナン 油 ドレッシング
7 (水)	ごはん 牛乳 チンジャオロースー たまごスープ えびしゅうまい(2コ)	662 27.8 28.1%	ぶた肉 とり肉 とうふ えび	牛乳 たまご チーズ	ピーマン ほうれんそう しょうが にんじん ねぎ	こめ さとう でん粉 ごま油
8 (木)	米粉パン チョコ&ピーナッツクリーム 牛乳 ハムチーズフライ ワンタンスープ コールスローサラダ	718 26.3 45.2%	モロ とり肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん チンゲン菜 もやし キャベツ きゅうり	米粉パン ワンタン 油 チョコクリーム ピーナッツクリーム
9 (金)	ごはん 牛乳 魚のノルウェー風 けんちん汁 おひたし ふりかけ	687 28.4 23.8%	モロ とり肉 みそ とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ ごぼう だいこん はくさい とうもろこし	こめ でん粉 さとう 油 ごま
12 (月)	ごはん 牛乳 やき魚(さばくわやき) れんこんのいため煮 にらたま汁	646 27.5 25.3%	さば さつまあげ とうふ たまご	牛乳 みそ	にんじん れんこん たまねぎ	こめ さとう 油 ごま油
13 (火)	バターロールパン はちみつ&マーガリン 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ ゆで野菜サラダ コーンスープ	708 25.1 41.7%	ハンバーグ いんげん豆 ベーコン	牛乳 わかめ	チンゲン菜 えのきたけ きゅうり とうもろこし しめじ	パン さとう はちみつ マーガリン ドレッシング
14 (水)	ごはん 牛乳 ポークカレー キャベツとハムのサラダ 栃木県産ヨーグルト	728 20.5 28.1%	ぶた肉 ハム	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ じゃがいも 油 ドレッシング
15 (木)	コッペパン ピーナッツクリーム 牛乳 とりにくのチーズ焼き 野菜スープ ごぼうサラダ	648 24.4 44.6%	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも ピーナッツクリーム
16 (金)	ごはん 牛乳 鮭フライ ごもくきんぴら ほうれんそうともやしのごまナムル	646 22.2 26.0%	さけ ぶた肉 さつまあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん もやし しらたき ごぼう	こめ さとう 油 ごま油
19 (月)	わかめごはん 牛乳 ササミチーズフライ ブロッコリーとツナのあえ物 とん汁	677 29.7 23.0%	ぶた肉 とり肉 ツナ とうふ	牛乳 チーズ わかめ	ブロッコリー にんじん とうもろこし だいこん ねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも 油 ごま油
20 (火)	キャロットパン 牛乳 きのご入りシチー ハムチーズサラダ ししゃもフリッター(2コ)	635 24.5 35.6%	ししゃも ベーコン とり肉 ハム	牛乳 チーズ いんげん豆	にんじん ほうれん草 たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	パン じゃがいも 油
21 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃが れんこんサラダ 納豆 ぶどうゼリー	719 22.2 26.1%	ぶた肉 なっとう	牛乳	にんじん グリーンピース たまねぎ しいたけ きゅうり れんこん	こめ じゃがいも さとう ゼリー 油 マヨネーズ
22 (木)	みそラーメン 牛乳 大学いも(2コ) ヨーグルトサラダ	653 21.8 25.6%	ぶた肉 みそ なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん きゅうり しなちく パイン みかん もやし	ラーメン でん粉 さつまいも さとう 油
26 (月)	セルフごもくごはん 牛乳 あつやき卵 のっぺい汁	691 24.7 25.7%	たまご とり肉 とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん ごぼう こんにゃく かんぴょう キャベツ たまねぎ	こめ さとう さといも 油
27 (火)	セルフサンド(選択コロッケ・ヒレカツ) ポイルキャベツ ほうれん草のクリーム煮	640 19.7 45.5%	ベーコン とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	パン マーガリン 油
28 (水)	ごはん 牛乳 てりやきチキン にこみおでん そくせき漬	641 25 25.8%	とり肉 ちくわ うずら卵 がんもどき	牛乳 さつまあげ	にんじん だいこん きゅうり こんにゃく	こめ
29 (木)	食パン いちごジャム 牛乳 やきそば うずら卵フライ 野菜マリネサラダ	641 26.2 31.9%	ぶた肉 いか うずら卵 ハム	牛乳 のり なると	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ きゅうり	パン やきそば 油 ドレッシング ジャム
30 (金)	麦入りごはん 牛乳 メンチカツ すいとん汁 のり酢あえ	717 23.7 26.5%	ぶた肉 とり肉 ツナ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん しいたけ こんにゃく はくさい もやし だいこん	こめ むぎ じゃがいも すいとん 油 ごま

※太字は地元産農産物を使用しています。

※材料のつごうにより、献立をへんこうすることがあります。

今月の献立から

★11月19日は、「小川小学校」からのリクエスト献立です。

★11月27日に選択給食をおこないます。「コロッケ」「ヒレカツ」どちらか一つを選んで、セルフサンドで食べましょう。