１１月　給食献立表

日光市立小林中学校

日	曜	献立	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	水	コッペパン　牛乳 スペイン風オムレツ　グリーンサラダ ミネストローネ	スペイン風オムレツ ベーコン ビーンズミックス	牛乳 粉チーズ	ブロッコリー グリーンアスパラ にんじん　トマト	きゅうり　コーン にんにく　たまねぎ キャベツ	コッペパン マカロニ じゃがいも	ドレッシング バター	707	26.4	25.3	2.9
2	木	ご飯　牛乳　マグロカツ 塩昆布和え　のっぺい汁	マグロカツ 鶏肉	牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ　だいこん こんにゃく	ご飯　里芋 片栗粉	サラダ油 ごま油	799	25.0	21.8	2.3
6	月	《あったか交流会振替のため休み》										
7	火	ルーロー飯　牛乳 大根スープ	豚肉　鶏肉 油揚げ　卵	牛乳	チンゲン菜 にんじん 小松菜	にんにく　しょうが たけのこ　ねぎ だいこん　もやし	ご飯　砂糖 片栗粉	ごま油	786	35.4	21.7	2.4
8	水	セルフドッグ　牛乳 味噌煮込みうどん　アセロラゼリー	ソーセージ 鶏肉　油揚げ なると　味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ　ねぎ しいたけ	コッペパン うどん アセロラゼリー		721	29.0	34.7	3.5
9	木	ご飯　牛乳 中華サラダ　麻婆豆腐	ハム　豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	しょうが　にんにく きくらげ　ねぎ　もやし きゅうり　たけのこ　しいたけ	ご飯 はるさめ	サラダ油 ごま油 ドレッシング	776	29.0	21.6	1.8
10	金	ご飯　牛乳　五目厚焼玉子 塩昆布和え　筑前煮	五目厚焼玉子 鶏肉　さつま揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん いんげん	きゅうり　だいこん ごぼう　たけのこ しいたけ　れんこん　こんにゃく	ご飯　里芋 砂糖	サラダ油	792	29.0	18.4	2.4
13	月	コッペパン　いちごジャム　牛乳 鶏から揚げレモンソース カリコリサラダ　さつまいものシチュー	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが　だいこん きゅうり　たまねぎ しめじ　グリーンピース	コッペパン さつまいも　砂糖 片栗粉　ジャム	サラダ油 ドレッシング ベシャメルソース	884	35.3	35.0	3.4
14	火	ご飯　牛乳　さばカレー醤油焼き 小松菜のごま和え　けんちん汁	さばカレー醤油焼き 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ　だいこん ごぼう　こんにゃく 白菜	ご飯　砂糖 里芋	ごま　サラダ油 ごま油	821	28.1	27.1	2.4
15	水	コッペパン　牛乳 手作りモロフライ かんぴょうサラダ　オニオンスープ	モロ　卵 ハム　ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	かんぴょう きゅうり　コーン たまねぎ　キャベツ	コッペパン 小麦粉 パン粉	マヨネーズ サラダ油	785	37.4	29.8	3.5
16	木	【地産地消食材：大根 】 ご飯　牛乳　納豆 磯和え　豚肉と大根の煮物	納豆 豚肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	もやし　しょうが にんにく　だいこん こんにゃく	ご飯　砂糖	ごま	850	33.8	26.4	2.3
17	金	スタミナ丼　牛乳 豆腐入り卵スープ	豚肉　卵 豆腐	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	たまねぎ　もやし しょうが　にんにく しいたけ	ご飯	サラダ油 ごま油	806	32.0	24.1	2.8
20	月	セルフチキンバーガー 牛乳　マカロニのクリーム煮	照り焼きチキン 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	コッペパン マカロニ	バター ベシャメルソース	790	33.4	29.3	3.0
21	火	手巻きごはん（ツナ・きゅうり・梅） 牛乳　キムチ豚汁	ツナ　豚肉 豆腐　味噌	牛乳 のり	パセリ にんじん	コーン　きゅうり 梅びしお　だいこん たまねぎ　白菜キムチ	ご飯 じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	819	29.0	26.3	2.7
22	水	【ご飯献立の日】 ご飯　牛乳　いわしおかか煮 れんこんきんぴら　みそ汁	いわしおかか煮 豚肉　さつま揚げ 油揚げ　味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	れんこん　だいこん こんにゃく	ご飯　砂糖	サラダ油 ごま	808	28.7	23.4	2.7
24	金	ご飯　チキンカレー　牛乳 海藻サラダ　県産乳ヨーグルト	鶏肉	牛乳　わかめ 海藻ミックス ヨーグルト	にんじん	たまねぎ　コーン　りんご しょうが　にんにく キャベツ　きゅうり	ご飯 じゃがいも	サラダ油 カレールウ ドレッシング	867	24.6	22.4	3.1
27	月	コッペパン　牛乳 ハンバーグデミグラスソース グリーンポテト　野菜スープ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん さやえんどう	たまねぎけ キャベツ もやし	コッペパン 砂糖 じゃがいも	ハヤシルウ バター	760	33.1	27.0	3.0
28	火	そぼろ丼　牛乳　どさんこ汁	鶏肉　豚肉 たまごそぼろ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが　えだまめ コーン　もやし　ねぎ にんにく	ご飯　砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター	841	32.3	24.3	2.5
29	水	コッペパン　牛乳 スパゲティミートソース イタリアンサラダ	豚肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	ブロッコリー 赤ピーマン　トマト にんじん　いんげん	たまねぎ　きゅうり グリーンピース にんにく	コッペパン スパゲティ	サラダ油 ドレッシング	743	31.1	27.0	2.4
30	木	ご飯　牛乳　春巻き ナムル　こうや豆腐のスープ	春巻き こうや豆腐 鶏肉　卵	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし たまねぎ	ご飯 片栗粉	サラダ油 ドレッシング ごま　ラー油	892	26.7	32.7	2.3

※中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準　エネルギー８３０Ｋｃａｌ、たんぱく質３４．２ｇ、脂質２７．６ｇ

11月の給食目標　感謝の心を持って食事をしよう

「いただきます」という言葉には、野菜や動物の命をいただく、そして人への感謝という２つの意味があります。
給食は、米や野菜を作る農家、魚をとる漁業関係者、学校まで食品を届けてくれる配達業者、食べるために調理してくれる調理員など、少し考えただけでもたくさんの人が関わっています。
給食にかかわるすべての人や物に感謝しながら、残さず食べる、食器をきれいに片付けるなど、自分のできることに取り組みましょう。