

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの				
1	水	だいこん なめし	牛乳	ししゃもフライ こんぶあえ だいこんのみそしる	かつおぶし ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ あつあげ わかめ みそ だいず	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ごま パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	605	21.7	19.2	1.8
2	木	ごはん	牛乳	がんものそぼろあんかけ わかめとちくわのさっぱりあえ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき あおだいず わかめ ちくわ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう あぶら でんぷん ごま じゃがいも	656	27.7	19.1	2.0
6	月	こめこめん	のむ ヨーグルト マスカット	きせつのかきたまじる こんこんスナック ゆかりあえ	のむヨーグルト たまご かまぼこ あぶらあげ だいず あおのり	こめこめん でんぷん こむぎこ さつまいも あぶら ごま	600	23.5	12.0	0.8
7	火	ごはん	牛乳	やみつきチキン こんがりキツネのわふうサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ もずく みそ	こめ マヨネーズ さとう ごまあぶら ごま あぶら	627	23.8	21.0	1.9
8	水	ごはん	牛乳	【いい歯の日献立】 めぎすとまめのカレーあげ きりぼしだいこんののりずあえ あつあげのごまみそしる	ぎゅうにゅう めぎす だいず ツナ のり あつあげ わかめ みそ	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも ごま	650	27.1	19.3	1.9
9	木	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズやき しらたきのつるつるいため だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ ぶたにく だいず あつあげ	こめ マヨネーズ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	647	25.4	17.3	2.2
10	金	ごはん	牛乳	ハンバーグ ブラウンソースかけ れんこんのごまマヨサラダ きせつやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず ウインナー	こめ パンこ でんぷん さとう ハヤシルウ マヨネーズ ごま じゃがいも	683	24.5	22.8	1.8
13	月	ゆでうどん	牛乳	ごまみそタンタンスープ おかかあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ かつおぶし	ゆでうどん あぶら ねりごま ごま さつまいも さとう	732	24.3	19.0	2.4
15	水	ごはん	牛乳	ふとまきたまご じゃがいものきんぴら なだちやさいの わふうカレースープ	ぎゅうにゅう たまご さつまいも ツナ	こめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも ごま カレールウ	615	20.2	15.1	1.9
16	木	ごはん	牛乳	【食育の日献立：栃木県】 あげモロのケチャップソース もやしとニラのあえもの かんぴょうのたまごとじに	ぎゅうにゅう さめ あつあげ たまご	こめ でんぷん こめこ あぶら さとう アーモンド じゃがいも	688	26.6	23.3	1.9
17	金	むぎごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん きなこまめ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう ツナ たまご いらだいず きなこ とりにく みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら	609	25.6	18.2	1.7
20	月	ごはん	牛乳	ギョーザ だいこんのカレーいため あきやさいマーボー	ぎゅうにゅう とりにく さつまいも ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ こむぎこ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	675	24.2	19.1	1.9
21	火	ごはん	牛乳	あつあげのしおそぼろあんかけ ブロッコリーのこんぶづけ さけだんごじる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく こんぶ さけ たら みそ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	605	24.9	17.5	1.7
22	水	アップル こめこパン	牛乳	てづくりたまごやき もやしのあえもの なだちやさいのミネストローネ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき チーズ たまご ベーコン いんげんまめ	こめこパン あぶら さとう ごまあぶら	614	28.6	23.0	2.7
24	金	あじわい ごはん	牛乳	【和食の日献立】 さばのみみじやき いそあえ あきのすましじる	こんぶ ぎゅうにゅう さば みそ あおだいず のり とうふ かまぼこ	こめ ごま	599	28.1	17.1	2.0
27	月	むぎごはん	牛乳	あきやさいカレー こんにやくとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ あぶら さつまいも カレールウ こめこ さとう ごま	697	23.0	18.5	1.9
28	火	ごはん	牛乳	たらのこうそうパンこやき ツナポテト ようふうみぞれじる	ぎゅうにゅう たら ツナ ベーコン	こめ マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも でんぷん	616	25.1	16.8	1.4
29	水	コッペパン	牛乳	チョコクリーム オムレツ さつまいものサラダ きせつやさいのクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご とりにく いんげんまめ	コッペパン さとう チョコクリーム あぶら さつまいも こめこ	636	26.6	20.5	2.0
30	木	ごはん	牛乳	【きらっと新潟米地場もん献立】 げんぎよのてんぷら たくあんあえ なだちやさいときのこのみそしる	ぎゅうにゅう げんぎよ あつあげ みそ	こめ でんぷん こむぎこ マヨネーズ あぶら ごま	625	20.2	20.3	1.9

一食平均エネルギー：641 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：18.9 g

食塩：1.9 g

11月16日(木) 食育の日献立 テーマ～給食で日本を旅しよう～ 栃木県

11月の食育の日は、栃木県にちなんだ料理です。主菜の「モロ」は、サメのことです。栃木県は海に接していないので、冷蔵技術が発達する前は、たんぱく源として保存がきくサメがよく食べられていました。また、「いちごとかんぴょう」の生産量が日本一です。汁物は「かんぴょうのたまごとじ煮」です。副菜に使われているニラも栃木県でたくさん作られている野菜の一つです。

【11月名立産野菜】

大根菜
じゃがいも
にんにく キャベツ
味美菜 長ねぎ
大根 さつまいも
かぼちゃ 白菜
なめこ ひらたけ