

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	大根菜めし	牛乳	ししゃもフライ 昆布あえ 大根のみそ汁	かつお節 牛乳 昆布 ししゃも 厚揚げ わかめ みそ 大豆	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま パン粉 小麦粉 米油 じゃがいも	大根菜 ほうれん草 にんじん もやし 大根	753	26.3	22.4	2.3
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和え さといも豚汁	牛乳 がんもどき 鶏肉 青大豆 わかめ ちくわ 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 米油 でんぶん ごま 里いも	えのきたけ しょうが キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 大根菜 ごぼう	784	31.5	20.4	2.5
6 月	米粉めん	飲む ヨーグルト マスカット	季節のかきたま汁 根々スナック ゆかりあえ	飲むヨーグルト かまぼこ 油揚げ 卵 大 豆 青のり	米粉めん でんぶん 小麦粉 さつまいも 米油	大根 大根菜 えのきたけ なめこ ごぼう れんこん もやし にんじん ほうれん草 ゆかり粉	756	29.2	14.2	1.0
7 火	ごはん	牛乳	やみつきチキン こんがりキツネの和風サラダ もずくのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 もずく みそ	米 マヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま 米油	にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん 大根	743	30.9	18.6	2.3
8 水	ごはん	牛乳	【いい菌の日献立】 めぎすと豆のカレー揚げ 切干大根のり酢あえ 厚揚げのごまみそ汁	牛乳 めぎす 大豆 ツナ のり 厚揚げ わかめ みそ	米 でんぶん 米油 砂糖 じゃがいも ごま	切干大根 ほうれん草 にんじん 玉ねぎ	829	34.0	23.6	2.3
9 木	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズ焼き しらたきのつるつる炒め 大根と里芋のそぼろ煮	牛乳 ちくわ チーズ 豚肉 大豆 厚揚げ	米 マヨネーズ 米油 里いも 砂糖 でんぶん	にんじん しめじ しらたき ピーマン 玉ねぎ 大根 さやいんげん しょうが	819	31.8	20.4	2.8
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 季節野菜のポトフ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 ウインナー	米 パン粉 でんぶん 砂糖 ハヤシルウ ごま マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ しょうが れんこん キャベツ ほうれん草 大根 にんじん 白菜 ブロッコリー	818	27.7	24.4	2.1
13 月	ゆでうどん	牛乳	ごまみそ坦々スープ おかかあえ 大学いも	牛乳 豚肉 大豆 みそ かつお節	ゆでうどん 米油 ねりごま ごま さつまいも 砂糖	にんにく しょうが にんじん 干ししいたけ もやし 小松菜 キャベツ ほうれん草	894	29.5	22.1	2.5
14 火	麦ごはん	牛乳	名立野菜のハヤシライス 秋バージョン 秋の森のサラダ チーズ	牛乳 豚肉 かまぼこ 青大豆 チーズ	米 大麦 米油 さつまいも ハヤシルウ 米粉 アーモンド	しょうが にんにく 玉ねぎ トマト かぼちゃ ブロッコリー キャベツ	902	31.1	27.1	2.3
15 水	ごはん	牛乳	太巻きたまご じゃがいものきんぴら 和風カレースープ	牛乳 卵 さつまいも ツナ	米 砂糖 でんぶん じゃがいも 米油 ごま カレールウ	にんじん こんにゃく さやいんげん にんにく 大根 キャベツ かぼちゃ	763	24.5	16.4	2.2
16 木	ごはん	牛乳	【食育の日献立：栃木県】 揚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煮	牛乳 さめ 厚揚げ 卵	米 でんぶん 米粉 米油 砂糖 アーモンド じゃがいも	しょうが もやし さやいんげん にんじん 干ししいたけ にはら こんにゃく かんぴょう	887	33.6	29.2	2.4
17 金	麦ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろ丼 きなこ豆 鶏ごぼ汁	牛乳 ツナ 卵 炒り大豆 きなこ 鶏肉 みそ	米 大麦 米油 砂糖 ごま油	にんじん さやいんげん こんにゃく 干ししいたけ 大根 大根菜 ごぼう	771	32.3	20.7	2.1
20 月	ごはん	牛乳	ギョーザ 大根のカレー炒め 秋野菜マーボー	牛乳 豚肉 鶏肉 さつまいも 大豆 厚揚げ うずら卵 みそ	米 小麦粉 米油 砂糖 でんぶん ごま油	キャベツ しょうが にはら 大根 にんじん こんにゃく にんにく さやいんげん 長ねぎ 白菜 かぼちゃ	857	30.3	23.2	2.4
21 火	ごはん	牛乳	厚揚げの塩そぼろあんかけ ブロッコリーのピリうま漬け 鮭だんご汁	牛乳 厚揚げ 鶏肉 昆布 鮭 たら みそ	米 米油 砂糖 ごま でんぶん	しょうが ブロッコリー 長ねぎ キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん 大根 白菜 ごぼう	745	29.5	19.5	2.1
22 水	アップル 米粉パン	牛乳	手作り玉子焼き もやしのあえもの 名立野菜のミネストローネ	牛乳 ツナ ひじき チーズ 卵 ベーコン いんげん豆	こめ粉パン 米油 砂糖 ごま油	りんご さやいんげん もやし にんじん ほうれん草 にんにく 大根 白菜 かぼちゃ トマト パセリ	845	38.6	29.5	3.6
24 金	味わい ごはん	牛乳	【和食の日献立】 さばの紅葉焼き 磯あえ 秋のすまし汁	昆布 牛乳 さば みそ 青大豆 のり 豆腐 かまぼこ	米 ごま	にんじん ほうれん草 もやし ひらたけ 白菜 長ねぎ	760	35.0	20.3	2.6
27 月	麦ごはん	牛乳	秋野菜カレー こんにゃくとわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 さつまいも カレールウ 米粉 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 白菜 大根 ひらたけ キャベツ コーン サラダこんにゃく	845	26.8	20.3	2.3
28 火	ごはん	牛乳	たらの香草パン粉焼き ツナポテト 洋風みぞれ汁	牛乳 たら ツナ ベーコン	米 マヨネーズ パン粉 米油 じゃがいも でんぶん	にんにく バジル パセリ コーン にんじん 白菜 大根 ほうれん草	782	32.1	20.0	1.8
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 季節野菜のクリームシチュー	牛乳 卵 鶏肉 いんげん豆	コッペパン さつまいも チョコクリーム 米油 米粉	キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ ひらたけ 白菜 かぼちゃ	835	34.4	25.5	2.8
30 木	ごはん	牛乳	【きらっと新潟米地場もん献立】 幻魚の天ぷら たくあんあえ 名立野菜ときのこのみそ汁	牛乳 げんぎょ 厚揚げ みそ	米 小麦粉 マヨネーズ 米油 ごま	キャベツ ほうれん草 たくあん にんじん 大根 なめこ ひらたけ 長ねぎ	861	26.2	28.4	2.7

一食平均エネルギー：812 Kcal

たんぱく質：30.8 g

脂質：22.3 g

食塩：2.3 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