R8年度
（中学校）



１１月分給食献立予定表

益子町学校給食センター

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質（g）	主な材料					
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
			１群	２群	３群	４群	５群	６群
2 (月)	ごはん　▲牛乳 ▲牛肉入り焼きコロッケ 生あげのマーボーいため　巻狩汁	834 26.8 25.2	牛肉　とり肉 豚肉　厚あげ 味噌	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ　しいたけ たけのこ　しめじ だいこん　ごぼう こんにゃく　ねぎ	米　パン粉 じゃがいも 砂糖 さといも	サラダ油
4 (水)	▲食パン　▲牛乳　アップルハニー ▲とり肉のチーズ焼き ブロッコリーとツナのサラダ ひよこ豆のミネストラ	842 38.2 26.7	とり肉 ツナ 豚肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	赤パプリカ パセリ ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり　たまねぎ だいこん　セロリー	パン パン粉 じゃがいも はちみつ	たまねぎドレ サラダ油
5 (木)	ごはん　▲牛乳 ▲ポークカレー　わかめのサラダ お米のババロア（みかんソース）	809 24.9 22.0	豚肉 とりレバー	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ　枝豆 キャベツ　コーン きゅうり	米 じゃがいも ババロア	サラダ油 棒々鶏ドレ
6 (金)	▲フィッシュサンド　▲牛乳 （白身魚フライ・ソース） ●チキンサラダ　▲クラムチャウダー	838 33.9 28.2	すけそうだら ささみ あさり	牛乳	さやいんげん にんじん パセリ	きゅうり　キャベツ たまねぎ カリフラワー	パン パン粉 じゃがいも	サラダ油 フレンチドレ マーガリン
9 (月)	**【いい歯の日献立】** ごはん　▲牛乳　いか天ぷら・天丼のたれ クーブイリチー　けんちん汁	820 28.1 25.3	いか　油あげ 豚肉　とり肉 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	しいたけ　しめじ だいこん　ごぼう ねぎ　こんにゃく	米　砂糖 小麦粉 でん粉 さといも	サラダ油 ごま油
10 (火)	●三色ごはん　▲牛乳 （とりそぼろ・●たまごといんげんの和え物） 豆乳仕立ての野菜汁	837 33.3 26.0	とり肉　豚肉 たまご　味噌 油あげ　豆乳	牛乳	さやいんげん にんじん	はくさい　ごぼう だいこん　ねぎ こんにゃく	米 さつまいも 砂糖	ごま サラダ油
11 (水)	**『食品ロスについて考えよう！ 目指せ！食べ残しゼロ！⑦』** ▲ココアあげパン　▲牛乳 ▲シーザーサラダ　ポトフ　国産りんごゼリー	853 30.1 27.7	ハム とり肉 豚肉 ウインナー	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	きゅうり　たまねぎ キャベツ 黄パプリカ	パン　砂糖 ココア クルトン じゃがいも ゼリー	サラダ油 シーザードレ
12 (木)	ごはん　▲牛乳 ハンバーグ和風ソース げんきサラダ　ひっつみ汁	831 31.2 24.4	とり肉　豚肉 チキンハム かつお節 油あげ　なると	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん　たまねぎ キャベツ　きゅうり たもぎたけ　コーン ごぼう　ねぎ　こんにゃく	米 砂糖 ひっつみ	ごま油 ごま サラダ油
13 (金)	★みそラーメン　▲牛乳 ポークしゅうまい②　とりささみのごま和え ▲●メープルドック	868 38.1 25.5	豚肉 なると ささみ	牛乳	にんじん にら 小松菜	たまねぎ　もやし ねぎ　キャベツ コーン	中華めん パン粉　砂糖 しゅうまいの皮 原宿ドック	サラダ油 ごま油 ごま
【１６日～２０日　栃木を味わおう・県産品活用ウイーク】　～　栃木県産・益子町産のものは太字になっています　～								
16 (月)	ごはん　▲牛乳　益子町産大豆の納豆 ●とちまる厚焼きたまご さといものそぼろ煮　なめこ汁	794 35.0 20.5	**たまご　納豆** とり肉 とうふ **味噌**	**牛乳**	**にんじん** 糸みつば	枝豆　**なめこ** **ねぎ**	**米** さといも 砂糖 豆麩	サラダ油
17 (火)	▲ハヤシライス　▲牛乳 かんぴょうサラダ　▲県産ヨーグルト	864 27.3 28.2	**豚肉** とりレバー ハム	**牛乳** 脱脂粉乳 **ヨーグルト**	**にんじん** トマト	たまねぎ　しめじ **だいこん**　枝豆 きゅうり **かんぴょう**	**米**	サラダ油 ごま ノンエッグマヨ
18 (水)	▲食パン　▲牛乳　とちあいかジャム ミンチカツ・ソース　▲コールスローサラダ ▲バターナッツのポタージュ	859 33.0 27.1	**豚肉** とり肉	**牛乳** チーズ 脱脂粉乳	**にんじん** パセリ **かぼちゃ**	たまねぎ　**キャベツ** きゅうり　コーン	**パン** パン粉 **ジャム**	サラダ油 コールスロードレ マーガリン
19 (木)	ごはん　▲牛乳　のり香味ふりかけ ヤシオマスの塩焼き　ごぼうサラダ だんご汁	808 38.9 26.2	**ヤシオマス** **豚肉**　とり肉 **油あげ** **味噌**	**牛乳** のり	**にんじん**	きゅうり　**ごぼう** たまねぎ　**しいたけ** **だいこん**　**ねぎ**	**米** 砂糖	焙煎ごまドレ ノンエッグマヨ ごま
20 (金)	▲コッペパン　▲牛乳　▲キャラメルパテ とり肉のみそマヨ焼き　イタリアンサラダ ●県産たまごスープ	829 38.9 30.8	とり肉 **味噌**　ハム ベーコン **たまご**	**牛乳**	**にんじん** ブロッコリー **小松菜**	**キャベツ**　きゅうり **たまねぎ**	**パン** 砂糖 キャラメル	ノンエッグマヨ イタリアンドレ サラダ油
24 (火)	**【和食の日献立】** ごはん　▲牛乳　わかめふりかけ さばのみそ煮　ひじきのいため煮 のっぺい汁	807 30.9 25.9	さば　油あげ 味噌　ちくわ 大豆　とり肉	牛乳 ひじき わかめ ちりめん	にんじん さやえんどう	こんにゃく だいこん　ごぼう しめじ　ねぎ	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま
25 (水)	▲食パン　▲牛乳　ブルーベリージャム ●トマトオムレツ　花野菜のサラダ ▲さつまいものシチュー	848 33.5 29.2	たまご とり肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳	トマト にんじん ブロッコリー パセリ	きゅうり　たまねぎ カリフラワー	パン さつまいも ジャム	和風ドレ マーガリン 生クリーム
26 (木)	●和風ビビンバ丼　▲牛乳 もやしとほうれん草のナムル　フォー・ガー	812 32.0 24.3	豚肉 油あげ たまご とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	ごぼう　しいたけ しらたき　もやし ねぎ えのきたけ	米 砂糖 ビーフン	サラダ油 ごま ごま油
27 (金)	▲ハムカツバーガー　▲牛乳 （▲ハムカツ・ソース） ▲チーズ入りマカロニサラダ ウインナーと野菜のスープ	869 32.8 31.5	ハム かまぼこ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん 赤パプリカ ほうれん草	キャベツ　きゅうり たまねぎ　しいたけ ズッキーニ 黄パプリカ	パン パン粉 マカロニ じゃがいも	サラダ油 香りごまドレ
30 (月)	●じゃこ菜飯　▲牛乳 （玄米入りごはん・●じゃこ菜飯の具） にらまんじゅう②　洋風おでん	807 30.4 22.7	たまご　豚肉 ちくわ　厚あげ ウインナー　いか すけそうだら	牛乳 ちりめん	だいこん葉 にら にんじん	きゅうり　キャベツ ねぎ　だいこん こんにゃく	米 玄米 まんじゅうの皮	ごま ごま油

＊都合により献立が変更になる場合があります。

＊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27.0～41.5ｇ、脂質18.4～27.7ｇ

アレルギーのある人のために献立に表示をつけました。
▲　乳・乳製品　　●　卵・卵製品　　■　えび・かに製品
★印の麺は、そばと同一工場内で製造されています。

【今月の益子町産食材】

米・ねぎ・にら・にんじん・キャベツ
・はくさい・だいこん・さつまいも

