



11月学校給食献立予定表

2025

黒磯学校給食共同調理場

日曜	曜	献立名	おもなざいりょう						えいようりょう			
			(あかのなかま) 血・筋肉・骨になる食品		(みどりのなかま) 体のちょうしをとのえる食品		(きいろのなかま) エネルギーのもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)
4	火	ごはん 牛乳 ねぎまんじゅう あつあげのそばろに まろやかみそ汁	ふた肉 みそ とうふ あつあげ とうにゅう	牛乳	にんじん ほうれん草	えだまめ ねぎ だいこん	ごはん さとう でんぷん ごむぎこ じゃがいも	油	713	29.0	17.8	2.5
									895	34.9	20.2	3.0
5	水	パン 牛乳 やきメンチカツ だいこんサラダ ミネストローネ	ふた肉 とり肉 いんげんまめ ハム	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ だいこん たまねぎ えだまめ セロリ	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	623	24.4	22.8	2.4
									802	30.5	28.7	3.2
6	木	ごはん 牛乳 いわしのかばやき ツナサラダ アオサのみそ汁	いわし まぐろ とうふ みそ	牛乳 アオサ	にんじん	キャベツ だいこん ねぎ とうもろこし	ごはん さとう でんぷん	ノンエッグマ ネーズ 油	682	23.0	27.8	2.4
									870	28.4	33.3	3.0
7	金	バターパン 牛乳 じゃがいものスープ スパゲティボロネーゼ ラフランスゼリー	ふた肉 とり肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ もやし ラフランス	パン ゼリー スパゲティ じゃがいも さとう	油	612	23.0	21.1	2.0
									830	30.9	28.0	2.6
10	月	ごはん 牛乳 とちまるくんあつやきたまご もやしいりきんぴら ゆばのみそ汁	たまご ゆば ふた肉 みそ さつまあげ 油あげ とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草	れんこん もやし	ごはん さとう さといも	油	639	28.3	20.8	2.3
									811	34.8	24.5	2.7
11	火	ふたどん(ごはん・ふたどんのぐ) 牛乳 にらのおひたし なめこ汁	ふた肉 とうふ みそ 油あげ	牛乳	にんじん にら	なめこ もやし キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう さといも	油 ごま	642	26.1	20.3	2.5
									832	32.5	24.7	3.0
12	水	パン 牛乳 ハンバーグのてりやき 秋やさいのポトフ しゅんぎくのあえもの	ふた肉 まぐろ みそ とり肉	牛乳	にんじん しゅんぎく	キャベツ だいこん はくさい しめじ	パン さとう でんぷん さといも	油 ドレッシング	637	31.5	24.1	2.9
									828	40.5	30.1	3.7
13	木	ごはん 牛乳 ポークカレー もやしとだいずのサラダ ヨーグルト	ふた肉 だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ もやし たまねぎ	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	719	24.1	21.0	2.3
									900	29.7	24.3	2.8
14	金	パン とちあいかいちごジャム 牛乳 とり肉のレモンやき しめじ入りたまごスープ かんぴょうとキャベツのサラダ	とり肉 ふた肉 たまご	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	キャベツ しめじ ねぎ かんぴょう いちご	パン ジャム でんぷん	油 ドレッシング	679	33.2	30.4	2.7
									833	39.9	36.0	3.4
17	月	ごはん 牛乳 さばのみそに きりぼしだいこんのいために すまし汁	さば とり肉 さつまあげ みそ かまぼこ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ ほししいたけ だいこん しめじ	ごはん さとう	油	632	24.2	22.1	2.3
									853	31.8	27.8	3.0
18	火	ごはん 牛乳 タコメンチ こんぶあえ とん汁	たこ ふた肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん パン さといも	ごま油 油	648	24.4	22.5	1.9
		かみかみ献立							829	30.2	26.7	2.3
19	水	ミルクパン 牛乳 ぎょうざ(2・3) ほうれん草のツナマヨあえ キムチスープ マンゴーアセロラゼリー	ふた肉 まぐろ かまぼこ やきとうふ	牛乳 だっしるん にゅう	にんじん にら ほうれん草	キャベツ もやし ねぎ えのきだけ はくさい マンゴー アセロラ	パン ごむぎこ ゼリー	ノンエッグマ ネーズ 油	665	26.3	26.8	3.1
									839	32.6	32.6	3.8
20	木	ごはん 牛乳 シュウマイ(2・3) マーボーはるさめ ワンタンスープ	ふた肉 みそ とり肉 なると	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ たけのこ ほししいたけ もやし	ごはん さとう ごむぎこ でんぷん はるさめ ワンタン	油	622	23.4	16.4	2.5
									853	31.7	20.1	3.3
21	金	くろパン ツナマヨオムレツ 牛乳 ブロッコリーサラダ さつまいものシチュー	たまご とり肉 まぐろ ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン さつまいも くろざとう	ドレッシング 油 マヨネーズ	690	28.4	24.6	2.7
									852	31.9	28.4	3.3
25	火	ごはん 牛乳 納豆 ごまマヨサラダ おでん	なっとう ちくわ さつまあげ ハム がんも いんげんまめ	牛乳 こんぶ	にんじん ブロッコリー	だいこん キャベツ ほししいたけ	ごはん	ノンエッグマ ネーズ ごま	672	27.4	24.3	2.6
									832	31.9	27.5	3.2
26	水	ドッグパン(パン・やきウインナー・ ケチャップ) 牛乳 わかめサラダ やさいスープ	ウインナー とり肉 まぐろ	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい だいこん もやし キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも	ドレッシング 油	601	27.7	25.2	2.8
									804	37.0	33.9	3.7
27	木	ごはん 牛乳 さけのみそやき おかかあえ こんさいのごま汁	さけ とり肉 かつおぶし みそ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ もやし	ごはん さといも	ごま	626	28.8	18.9	2.2
									818	36.2	23.4	2.7
28	金	ロースカツバーガー(パン・ロースカツ・リム) 牛乳 花やさいサラダ スコッチブロス	ふた肉 まぐろ ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ カリフラワー たまねぎ だいこん	パン もちろぎ ばんこ	油 ドレッシング	681	25.9	30.8	2.5
									889	33.3	38.8	3.3

★都合により献立を変更する場合があります。
★0157対策のため生野菜は出していません。

10日～14日は栃木県や那須塩原市
の食材をたくさん使っています。

栄養量

小学生 (中学年)	月平均	653	26.7	23.0	2.4
	基準量	650	26.0	21.7	2.0
中学生	月平均	841	33.5	28.0	3.1
	基準量	830	33.2	27.7	2.5