


日曜	 <small>こん だて めい</small> 献立名	おもなざいりょう						えいりょうりょう			
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		174kcal - のもとになる食品	たんぱく質	脂質	塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
4 火	きなごあげパン(黒磯小・埼玉小・豊浦小・波立小) ココアパン(上記以外の学校) 牛乳 にこみちゃんぼんうどん ごぼうサラダ ラフランスゼリー	きなご ハム ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ とうもろこし はくさい ほししいたけ だいのこ ねぎ	パン さとう ココアパン うどん ゼリー	油 カレタマ ネズ ごま油	693	22.7	26.0	3.1
5 水	ごはん 牛乳 セルフキムタクごはんのぐ やさいのナムル わかめスープ	ぶた肉 だいたす ハム なると とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい ねぎ もやし きゅうり とうもろこし	ごはん はるさめ	油 ごま油 ごま ドレッシング	633	26.6	21.1	3.3
6 木	ツナサンド(コッパン ツナマヨあえ) 牛乳 秋あじシチュー オレンジ	まぐろツナ とり肉	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ オレンジ	パン さつまいも	カレタマ ネズ くり 油	688	23.7	27.6	2.6
7 金	ごはん 牛乳 ミナミカマスのこめこうじやき ひじきのいためもの くきわかめのみそ汁	ミナミカマス ぶた肉 さつまあげ 油あげ とうふ みそ	牛乳 ひじき くきわかめ	にんじん	えだまめ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油	635	28.0	20.6	2.3

10日~14日は地産地消週間です。この1週間は、那須塩原市産や栃木県産の食べものをたくさん使っています。

10 月	ごはん 牛乳 とちまる君あつやきたまご きりほしだいこんのもの のっぺい汁	たまご ぶた肉 さつまあげ 油あげ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん	きりほしだいこん ごぼう だいこん なめこ ねぎ	ごはん さとう さといも でんぶん	油	639	24.2	19.6	2.3
11 火	ミルクパン 牛乳 ポークチャップ キャロットラペ ABCスープ	ぶた肉 まぐろツナ とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし だいこん はくさい	パン さとう でんぶん じゃがいも マカロニ	油	696	30.0	23.8	2.9
12 水	ごはん 牛乳 いわしのおかか ごもくきんぴら かきたま汁	いわし かつおぶし ぶた肉 とり肉 さつまあげ なると たまご	牛乳	にんじん さいいんげん にら	ごぼう かんぴょう しめじ ねぎ	ごはん さとう でんぶん	油 ごま	628	26.3	20.6	2.5
13 木	コッパン 牛乳 とちあいかいちごジャム とり肉のカレーふうみやき ほうれんそうのマヨあえ ポトフふうスープ	とり肉 だいたす ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう しゅんぎく こまつな	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも いちごジャム	カレタマ ネズ	684	31.0	26.5	2.3
14 金	ごはん 牛乳 かわりそぼろどんのく からしあえ なめこのみそ汁	ぶた肉 だいたす かまぼこ 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう もやし ほししいたけ キャベツ なめこ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま	630	26.9	21.1	2.6
17 月	かきあげどん (ごはん やさいかきあげ 天どんのたれ) 牛乳 ゆかりあえ すいとん汁	かまぼこ ぶた肉 なると	牛乳	にんじん しゅんぎく ほうれんそう しめじ	ごぼう たまねぎ もやし キャベツ だいこん ねぎ しめじ	ごはん ごまご さといも すいとん	油	682	20.7	18.8	2.8
18 火	はちみつバターパン 牛乳 肉しゅうまい(小2・中3) かいそうサラダ ワンタンスープ	とり肉 ぶた肉 魚肉ペース なると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ グリーンピース キャベツ えだまめ もやし	パン はちみつ にむぎこ ワンタン	ドレッシング ごま ごま油	635	23.8	26.3	3.1
19 水	ごはん 牛乳 やき肉 もやしのナムル たまごスープ れいとうパン	ぶた肉 牛肉 とり肉 なると たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ パイナップル	ごはん でんぶん	油 ごま油 ごま ドレッシング	691	29.6	22.1	2.5
20 木	ドッグパン (コッパン ウィンナー ケチャップ) 牛乳 マカロニサラダ コンソメスープ	ウィンナー ハム とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング	637	25.1	27.1	2.7
21 金	ごはん 牛乳 しおこうじチキンカツ おひたし 秋やさいのあられ汁	とり肉 ちくわ 油あげ とうふ	牛乳	にんじん しゅんぎく	もやし キャベツ だいこん ねぎ しめじ	ごはん パンこ じゃがいも でんぶん	油 ごま	619	21.4	19.9	2.1
25 火	バターパン 牛乳 チキンナゲット(2) さつまいもサラダ ミネストローネ	とり肉 ハム ぶた肉 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	とうもろこし えだまめ たまねぎ キャベツ	パン ごまご さつまいも じゃがいも さとう	カレタマ ネズ 油	671	23.9	28.1	3.2
26 水	ごはん 牛乳 さばのみそに はくさいのしおこんぶあえ おでん	さば みそ さつまあげ がんもどき あつあげ ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん しゅんぎく	はくさい もやし だいこん ほししいたけ	ごはん	ごま油	699	28.5	27.1	2.6
27 木	ハンバーガー (まるパン ハンバーグてりやきソースかけ) 牛乳 キャベツのコールスロー ミルクスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし しめじ	パン さとう でんぶん じゃがいも	ドレッシング 油	641	26.4	25.2	3.1
28 金	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ はるさめサラダ キムチスープ いちごヨーグルト	とり肉 ハム やきどうふ かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり もやし はくさい だいこん えのきだけ ねぎ いちご	ごはん でんぶん はるさめ さとう	油 ごま油 ごま	701	27.8	23.3	2.4

共英小リクエスト献立

東那須野中リクエスト献立

◎ 都合により献立を変更する場合があります。

◎ O157対策のため生野菜は出していません。

11月の第3週は地産地消週間です。

同じ週に残量調査もありますので、ご協力よろしく申し上げます。



えいりょうりょう
栄養量

小学生 (中学年)	月平均	661	25.9	23.6	2.7
	基準量	650	26.0	21.7	2.0
中学生	月平均	828	31.7	27.7	3.3
	基準量	830	33.2	27.7	2.5