2026



11月学校給食献立予定表

黒磯学校給食共同調理場

日	曜	献立名	おもなざいりょう（あかのなかま）血・筋肉・骨になる食品 1群	2群	（みどりのなかま）体のちょうしをととのえる食品 3群	4群	（きいろのなかま）エネルギーのもとになる食品 5群	6群	えいようりょう エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
2	火	ごはん　牛乳　とり肉のねぎソースかけ ごまあえ　さつまいも汁	とり肉 みそ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ　もやし ねぎ　だいこん	ごはん　さとう さつまいも	ごま油 ごま	634 835	27.1 34.2	15.5 20.4	2.0 2.5
4	水	ドッグパン（パン・やきウインナー・ ケチャップ）　牛乳　えだまめサラダ ABCスープ	ウインナー とり肉　ハム	牛乳	にんじん	えだまめ　たまねぎ もやし　キャベツ かんぴょう	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	649 843	29.3 38.4	27.2 35.0	2.9 3.7
5	木	ごはん　牛乳　さばのみそに ひじきのいために　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 ひじき	にんじん こまつな	ねぎ　ほししいたけ しめじ　えだまめ	ごはん さとう	油	628 828	25.1 31.9	22.6 28.3	2.7 3.5
6	金	バターパン　牛乳　ぎょうざ（２・３） ほうれん草のソテー　カレーうどん	ぶた肉 とり肉 ベーコン 油あげ	牛乳	にんじん　にら ほうれん草	ねぎ　キャベツ だいこん とうもろこし ほししいたけ	パン うどん じゃがいも こむぎこ	油	676 828	24.5 29.9	28.0 34.8	2.9 3.5
9	月	ごはん　牛乳　ショウロンポウ（２・３） だいこんのそぼろに　まろやかみそ汁	ぶた肉 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 こむぎこ じゃがいも	油	670 867	24.0 29.3	21.8 26.7	2.2 2.8
10	火	ごはん　牛乳　納豆 ごまマヨサラダ　肉じゃが	なっとう　ちくわ さつまあげ　ハム ぶた肉 いんげんまめ	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん　キャベツ たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま　油	688 863	27.1 32.5	19.7 22.5	2.2 2.6
11	水	はちみつバターパン　牛乳 メルルーサのケチャップやき ブロッコリーサラダ　ミネストローネ	メルルーサ まぐろ　とり肉 いんげんまめ	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 セロリ	パン じゃがいも さとう はちみつ	油 ドレッシング	634 819	31.5 40.1	22.9 28.6	2.6 3.3
12	木	ごはん　牛乳　とりのからあげ ちくわとキャベツのあえもの　アオサのみそ汁	とり肉　ちくわ とうふ　みそ	牛乳 アオサ	にんじん	キャベツ　ねぎ とうもろこし	ごはん でんぷん じゃがいも	油　ごま ドレッシング	651 820	23.7 28.6	23.0 26.5	2.1 2.6
13	金	ミルクパン　牛乳　はなやさいサラダ スパゲティナポリタン　りんごゼリー	ぶた肉 ハム	牛乳 だっしふん にゅう	にんじん トマト ブロッコリー ピーマン	たまねぎ　キャベツ カリフラワー　しめじ りんご	パン　ゼリー スパゲティ	油 ドレッシング	652 807	26.3 33.1	18.9 23.1	2.2 2.7
16	月	ごはん　牛乳　とちまるくんあつやきたまご れんこんのきんぴら　　ゆばいりちゃんこ汁	たまご　ゆば ぶた肉　　みそ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	れんこん ごぼう	ごはん さとう	油	673 831	29.6 34.8	23.5 26.5	2.4 2.7
17	火	ごはん　牛乳　ポークチャップ　なめこ汁 きりぼしだいこんのごまふうみ　かみかみ献立	ぶた肉　まぐろ とうふ　みそ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな　にら	なめこ だいこん　キャベツ たまねぎ　ねぎ	ごはん さとう でんぷん	油 ごま ドレッシング	667 856	26.1 32.4	23.1 28.0	2.3 2.7
18	水	てりやきバーガー（パン・てりやきﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ） 牛乳　しゅんぎくのあえもの 秋やさいのポトフ	ぶた肉　とり肉 ハム　みそ	牛乳	にんじん しゅんぎく	キャベツ　しめじ ねぎ　はくさい	パン　でんぷん じゃがいも さとう	油 ドレッシング	626 809	31.5 40.5	22.4 27.8	2.9 3.6
19	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	ぶた肉 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	726 908	24.2 29.9	21.7 25.1	2.3 2.8
20	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 ぶた肉　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　レモン	パン ジャム でんぷん	油 ドレッシング	679 832	33.2 39.9	30.3 35.9	2.7 3.5
24	火	ごはん　牛乳　さけフライ（ソース） こんぶあえ　とん汁	ぎんさけ　ぶた肉 みそ　とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん　キャベツ ねぎ　ごぼう	ごはん じゃがいも パンこ	油 ごま油	658 845	26.0 32.6	20.0 23.8	2.1 2.5
25	水	こめこパン　チキンオーブンチーズやき 牛乳　ツナサラダ　スコッチブロス	ウインナー とり肉　まぐろ	牛乳 チーズ	にんじん	だいこん　たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめこパン じゃがいも もちむぎ	ノンエッグマヨネーズ	604 822	28.9 38.6	26.7 36.9	2.0 2.8
26	木	ごはん　牛乳　シュウマイ（２・３） いかのチリソース　ワンタンスープ	いか　ぶた肉 とり肉　なると ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ　たまねぎ ほししいたけ　もやし	ごはん　さとう こむぎこ でんぷん ワンタン	油 ごま油	653 880	30.6 39.8	18.6 22.2	2.4 3.1
27	金	くろパン　ツナマヨオムレツ　牛乳 キャベツのサラダ　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	689 852	28.5 34.8	24.5 28.3	2.7 3.2
30日は「JAなすの産和牛」を使用した牛丼です！地元で育ったおいしい和牛を味わってください。												
30	月	ぎゅうどん（ごはん・ぐ）牛乳　いものこ汁 わかめのあえもの　JAなすの産和牛使用	ぎゅう肉 みそ　とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ　もやし ねぎ　だいこん キャベツ　しめじ	ごはん　さとう さといも	油 ドレッシング	654 822	27.5 33.1	21.3 24.5	2.2 2.7

地産地消週間

★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。

１６日～２０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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
小学生（中学年）	月平均		658	27.6	22.8	2.4
	基準量		650	26.0	21.7	2.0
中学生	月平均		840	34.4	27.6	2.9
	基準量		830	33.2	27.7	2.5