2026

11月学校給食献立予定表

西那須野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	月	セルフしおラーメン（パック中かめん） 牛乳　あげぎょうざ（2・3こ） 中かサラダ　マスカットゼリー	とり肉 ぶた肉 なると ハム	牛乳 ひじき	にら にんじん	キャベツ　たまねぎ とうもろこし　ねぎ もやし　だいこん きゅうり　えだまめ マスカット	中華めん こむぎこ さとう	油 ドレッシング ごま	661 805	26.5 31.4	21.4 27.3	2.9 3.5
4	水	ごはん　牛乳 ハンバーグおろしきのこソースかけ ゆずかつおあえ　さつま汁	とり肉　ぶた肉 かまぼこ かつおぶし 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ　だいこん たもぎだけ まいたけ　もやし キャベツ　ねぎ	米 さとう でんぷん さつまいも	ドレッシング 油	649 833	25.1 30.7	22.0 26.9	2.5 3.0
5	木	セルフツナサンド （ソフトフランスパンスライス・ツナマヨあえ） 牛乳　ハムチーズピカタ　ミネストローネ	ツナ（まぐろ） たまご ハム ぶた肉　豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	きゅうり　キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ さとう	たまごぬき マヨネーズ 油	650 821	25.8 31.9	28.2 34.8	2.9 3.8
6	金	ごはん　牛乳　カレイフライ（ソース） ひじきの五目豆　根菜のみそ汁	カレイ　ぶた肉 大豆　ちくわ 油あげ　とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん　しめじ ごぼう　ねぎ	米 パンこ さとう さといも	油	659 835	27.0 32.8	20.1 23.7	2.6 3.0
9	月	ダイスチーズパン　牛乳 トマトソースペンネ キャベツとベーコンのスープ　スイートポテト	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ　キャベツ マッシュルーム とうもろこし	パン マカロニ さとう さつまいも じゃがいも	油	628 787	25.7 31.8	23.9 30.1	2.9 3.7
10	火	ごはん　牛乳　春まき もやしときゅうりのサラダ あつあげの中かうまに	ぶた肉 ハム あつあげ なると	牛乳	にんじん	たまねぎ　キャベツ もやし　きゅうり たけのこ　しいたけ	米 こむぎこ はるさめ さとう でんぷん	油 ごま ごま油	706 906	23.2 27.8	27.0 33.2	2.5 3.0
11	水	ごはん　牛乳　さばの文化ぼし キャベツのごまマヨあえ　いもに汁	さば ちくわ みそ 牛肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり まいたけ　ごぼう ねぎ	米 さといも さとう	ごま たまごぬき マヨネーズ 油	663 863	26.7 34.2	25.6 31.7	2.6 3.3
12	木	ミルクパンスライス　ソーセージ （ケチャップ&マスタード）　牛乳 チキンサラダ　コーンスープ	ソーセージ とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ　たまねぎ とうもろこし	パン	ドレッシング 大豆バター	621 812	26.5 33.6	28.7 34.2	3.0 3.8
13	金	ごはん　牛乳　ヤンニョムチキン もやしと大豆のナムル えび団子とフォーのスープ	とり肉 大豆 えび	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	もやし　たまねぎ たけのこ　ねぎ	米 でんぷん さとう フォー	油 ごま ごま油 ドレッシング	657 818	25.9 30.7	20.2 22.9	2.3 2.8
16日～20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材をたくさん使っています。												
16	月	米こパン　牛乳　とちまるくんあつやきたまご 切干大根のあえもの　にこみうどん	たまご とり肉 油あげ なると	牛乳	にんじん こまつな	きりぼしだいこん もやし　ごぼう しめじ　しいたけ ねぎ	米こパン さとう うどん	ごま油 ごま 油	644 803	29.7 36.0	23.2 28.6	2.9 3.5
17	火	ごはん　牛乳　県産大豆のキーマカレー グリーンサラダ　ヨーグルト	ぶた肉 大豆 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　いんげん豆 りんご　キャベツ きゅうり	米 じゃがいも	油 ドレッシング	736 899	27.5 32.2	24.5 27.4	2.5 3.0
18	水	ごはん　牛乳　モロのあげに 五目きんぴら　かんぴょうのすまし汁	モロ さつまあげ ぶた肉　とり肉 とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう　かんぴょう しいたけ　ねぎ	米 でんぷん さとう	油	644 815	28.0 33.2	18.7 22.4	2.7 3.2
19	木	コッペパン　とちあいかジャム　牛乳 とり肉のレモンペッパーやき コールスローサラダ　洋風たまごスープ	とり肉 ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん こまつな	いちご　レモン とうもろこし キャベツ　きゅうり たまねぎ　しめじ	パン さとう じゃがいも でんぷん	ドレッシング 油	629 851	27.5 35.1	27.2 35.2	2.8 3.7
20	金	ごはん　牛乳　セルフ牛どんのぐ おひたし　なめこのみそ汁	牛肉 かつおぶし とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ　ごぼう キャベツ　もやし なめこ　だいこん ねぎ	米 さとう でんぷん	油	648 807	25.0 29.5	23.2 26.4	2.6 3.0
24	火	五目ごはん　牛乳　いわしのおかかに ごまあえ　とん汁	とり肉　油あげ いわし かつおぶし ちくわ　ぶた肉 とうふ　みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう　たけのこ しいたけ　もやし たまねぎ　ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま 油	639 804	27.7 33.4	20.2 23.3	3.1 3.9
25	水	ごはん　牛乳　ハッシュドポーク 和風ツナサラダ　ラ・フランスゼリー	ぶた肉 ツナ（まぐろ）	牛乳 わかめ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ　ラフランス	米 じゃがいも さとう	大豆バター ドレッシング ごま	664 832	23.1 27.9	20.6 24.5	2.5 2.9
26	木	食パン　牛乳　フルーツクリーム メンチカツ（ソース）　秋野菜のコンソメスープ	ぶた肉 とり肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん	みかん　もも パイナップル たまねぎ　しめじ れんこん	食パン パンこ さつまいも さとう	ホイップクリーム 油	639 791	21.0 25.6	25.9 32.2	2.5 3.0
27	金	ごはん　牛乳　ショーロンポー（2こ） 春雨のいためもの　ほうれん草ととうふのスープ	ぶた肉 ベーコン とうふ なると	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ　たまねぎ たけのこ　しいたけ ねぎ　とうもろこし	米 こむぎこ はるさめ さとう	油 ごま油	677 828	23.7 28.0	23.8 26.6	2.6 3.0
30	月	パンプキンパン　牛乳　チキンナゲット（2こ） 花野菜サラダ　クリームシチュー	とり肉 ハム ぶた肉	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー にんじん	とうもろこし カリフラワー たまねぎ　しめじ	パン こむぎこ さとう じゃがいも	ドレッシング 油	663 815	27.8 33.2	26.5 30.5	2.8 3.4

西小リクエスト献立

かみかみ献立

和食の日献立

JAなすの産和牛使用！

※ 都合により献立を変更する場合があります。

※ 牛乳・米は「那須塩原市産」を使用しています。

※ O-157対策のため、生野菜は出していません。

※ そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ・カシューナッツは学校給食では提供していません。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
月平均栄養量（小学校中学年）	656	25.9	23.7	2.6
小学校基準栄養量	650	26.0	21.7	2.0
月平均栄養量（中学生）	827	31.5	28.5	3.2
中学校基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5