



## 令和8年度11月 学校給食献立予定表



## 親園中学校

| 日 曜                                                                              |   | 献立名                                                      | おもな材料                            |               |                          |                                                     |                                |                | 栄養量   |       |      |      |       |
|----------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------|--------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------|----------------|-------|-------|------|------|-------|
|                                                                                  |   |                                                          | (あかのなかま)                         |               | (みどりのなかま)                |                                                     | (きいろのなかま)                      |                | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | 塩分   |       |
|                                                                                  |   |                                                          | 血・筋肉・骨になる食品                      | 体のちょうしをとのえる食品 | エネルギーのもとになる食品            |                                                     |                                |                |       |       |      |      |       |
|                                                                                  |   |                                                          | 1群                               | 2群            | 3群                       | 4群                                                  | 5群                             | 6群             |       |       |      |      |       |
| 4                                                                                | 水 | 小さいきな粉揚げパン 牛乳 けんちんうどん<br>ほうれん草のごまあえ アセロラミルクゼリー           | 鶏肉<br>きな粉<br>みそ<br>豆腐            | 牛乳            | にんじん<br>ほうれん草            | 大根 ごぼう<br>もやし ねぎ                                    | パン ゼリー<br>砂糖<br>うどん<br>里芋      | 油<br>ごま        | 636   | 20.2  | 21.2 | 2.5  |       |
|                                                                                  |   |                                                          |                                  |               |                          |                                                     |                                |                | 817   | 25.5  | 25.5 | 3.4  |       |
| 5                                                                                | 木 | 麦ごはん 牛乳 うま塩ねぎまんじゅう<br>豚キムチ炒め 卵入りマロニースープ                  | 豚肉<br>鶏肉<br>卵<br>なると             | 牛乳            | にんじん<br>にら               | 玉ねぎ しめじ<br>白菜 ねぎ                                    | 米 麦<br>ねぎまんじゅうの皮<br>マロニー<br>砂糖 | 油<br>ごま<br>ごま油 | 688   | 30.1  | 19.9 | 3.1  |       |
|                                                                                  |   |                                                          |                                  |               |                          |                                                     |                                |                | 883   | 38.3  | 24.3 | 4.1  |       |
| 6                                                                                | 金 | ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き<br>れんこんサラダ いものこ汁 りんご                      | 鶏肉<br>油揚げ<br>みそ                  | 牛乳            | にんじん<br>小松菜              | 大根 きゅうり<br>キャベツ とうもろこし<br>手から にんにく しょうが<br>れんこん りんご | 米<br>里芋                        | ドレッシング<br>ごま   | 655   | 23.8  | 23.1 | 2.1  |       |
|                                                                                  |   |                                                          |                                  |               |                          |                                                     |                                |                | 822   | 28.6  | 26.5 | 2.7  |       |
| かみかみ献立です。よくかんで食べるとあごの筋肉が動き、脳への血流が増え、動きが活発になります。いつもより意識して食べましょう。                  |   |                                                          |                                  |               |                          |                                                     |                                |                |       |       |      |      |       |
| 9                                                                                | 月 | 有機米ごはん 牛乳 ミートコロッケ<br>ひじきのサラダ きこのみそ汁 ふりかけ                 | 鶏肉<br>油揚げ<br>豚肉<br>みそ            | 牛乳<br>ひじき     | にんじん                     | 枝豆 きゅうり<br>とうもろこし 大根<br>えのきたけ なめこ<br>ねぎ             | 有機米 砂糖<br>パン粉<br>里芋            | 油<br>ドレッシング    | 633   | 21.0  | 19.1 | 2.9  |       |
|                                                                                  |   |                                                          |                                  |               |                          |                                                     |                                |                | 831   | 26.2  | 23.5 | 3.5  |       |
| 10                                                                               | 火 | ごはん 牛乳 タラのちゃんちゃん焼き<br>春雨サラダ きりたんぼ汁                       | たら 油揚げ<br>ハム<br>鶏肉<br>みそ         | 牛乳            | にんじん                     | キャベツ 玉ねぎ<br>しめじ とうもろこし<br>もやし 大根<br>ごぼう ねぎ まいたけ     | 米<br>春雨<br>砂糖<br>きりたんぼ         | 油<br>ごま油<br>ごま | 619   | 27.5  | 14.0 | 2.3  |       |
|                                                                                  |   |                                                          |                                  |               |                          |                                                     |                                |                | 801   | 33.8  | 16.2 | 2.9  |       |
| 11                                                                               | 水 | 小さい黒糖パン 牛乳 焼きそば<br>チキンサラダ ヨーグルト                          | 豚肉<br>なると<br>鶏肉                  | 牛乳<br>ヨーグルト   | にんじん<br>ピーマン             | キャベツ<br>大根<br>枝豆                                    | 黒糖パン<br>焼きそば麺                  | 油<br>ドレッシング    | 643   | 26.1  | 18.4 | 2.8  |       |
|                                                                                  |   |                                                          |                                  |               |                          |                                                     |                                |                | 820   | 32.5  | 22.5 | 3.6  |       |
| 12                                                                               | 木 | 麦ごはん 牛乳 厚焼き卵<br>生揚げのそぼろ煮 すいとん汁                           | 卵<br>生揚げ<br>豚肉                   | 牛乳            | にんじん                     | グリーンピース<br>しょうが<br>ごぼう しいたけ<br>大根 白菜 ねぎ             | 米 麦<br>砂糖<br>でん粉<br>小麦粉        | 油              | 688   | 26.1  | 20.2 | 2.0  |       |
|                                                                                  |   |                                                          |                                  |               |                          |                                                     |                                |                | 884   | 32.4  | 23.9 | 2.6  |       |
| 13                                                                               | 金 | ごはん 牛乳 チキンカレー<br>チーズ入り大根サラダ フルーツ杏仁風プリン                   | 鶏肉<br>ハム                         | 牛乳<br>チーズ     | にんじん                     | 玉ねぎ<br>大根<br>しょうが<br>にんにく                           | 米<br>じゃが芋<br>杏仁風プリン            | 油<br>ドレッシング    | 678   | 22.7  | 20.1 | 2.7  |       |
|                                                                                  |   |                                                          |                                  |               |                          |                                                     |                                |                | 860   | 27.3  | 24.2 | 3.6  |       |
| 16                                                                               | 月 | ごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ<br>五目きんぴら かきたま汁                    | 豚肉<br>鶏肉<br>卵<br>豆腐              | 牛乳            | にんじん<br>にら               | 玉ねぎ<br>ごぼう<br>大根<br>ねぎ しいたけ                         | 米<br>砂糖<br>でん粉                 | 油              | 653   | 25.6  | 21.6 | 2.0  |       |
|                                                                                  |   |                                                          |                                  |               |                          |                                                     |                                |                | 849   | 32.1  | 26.2 | 2.6  |       |
| 今週は地産地消ウィークです。地元で作られた食べ物をたくさん使っています。給食をしっかりと食べることは地産地消にもつながります。地元の恵みを味わって食べましょう。 |   |                                                          |                                  |               |                          |                                                     |                                |                |       |       |      |      |       |
| 17                                                                               | 火 | ごはん 牛乳 モロのねぎソースかけ<br>和風サラダ こしね汁                          | モロ<br>ちくわ<br>豚肉<br>みそ            | 牛乳<br>わかめ     | にんじん<br>小松菜              | ねぎ もやし<br>しょうが にんにく<br>キャベツ 大根<br>しいたけ              | 米<br>でん粉<br>砂糖<br>里芋           | 油<br>ごま油<br>ごま | 619   | 27.1  | 19.2 | 2.5  |       |
|                                                                                  |   |                                                          |                                  |               |                          |                                                     |                                |                | 806   | 34.8  | 22.9 | 3.2  |       |
| 18                                                                               | 水 | 県産小麦丸パン 牛乳 とちあいかジャム<br>さつま芋のシチュー<br>ゆばとかんぴょうのサラダ 県産ヨーグルト | 豚肉<br>ゆば                         | 牛乳<br>ヨーグルト   | にんじん<br>パセリ<br>ブロッコリー    | 玉ねぎ かんぴょう<br>キャベツ                                   | パン<br>ジャム<br>さつま芋              | 油<br>ドレッシング    | 698   | 25.1  | 23.6 | 2.3  |       |
|                                                                                  |   |                                                          |                                  |               |                          |                                                     |                                |                | 890   | 31.5  | 28.0 | 3.0  |       |
| 19                                                                               | 木 | 県産麦ごはん 牛乳 栃木県産豚肉にら入り餃子<br>ナムル マーボー豆腐                     | 豚肉<br>豆腐                         | 牛乳            | にら<br>にんじん<br>ほうれん草      | もやし ねぎ<br>にんにく しょうが<br>しいたけ                         | 米 麦<br>餃子の皮<br>砂糖<br>でん粉       | 油<br>ごま<br>ごま油 | 682   | 27.3  | 23.7 | 1.9  |       |
|                                                                                  |   |                                                          |                                  |               |                          |                                                     |                                |                | 901   | 34.5  | 29.8 | 2.6  |       |
| 20                                                                               | 金 | ごはん 牛乳 二色丼 (肉そぼろ・炒り卵)<br>キャベツと大豆のサラダ なめこ汁 につこり梨          | 豚肉 油揚げ<br>卵 豆腐<br>大豆 みそ<br>ハム    | 牛乳            | 小松菜<br>にんじん              | しょうが 大根<br>もやし ねぎ<br>キャベツ<br>なめこ 梨                  | 米<br>砂糖<br>里芋                  | 油<br>ドレッシング    | 665   | 30.0  | 22.7 | 2.6  |       |
|                                                                                  |   |                                                          |                                  |               |                          |                                                     |                                |                | 846   | 37.2  | 26.8 | 3.3  |       |
| 24                                                                               | 火 | 有機米ごはん 牛乳 焼き肉<br>ガーリックポテトサラダ 白菜と豆腐のみそ汁                   | 豚肉<br>ハム<br>豆腐<br>みそ             | 牛乳            | にんじん<br>にら<br>小松菜<br>パセリ | しょうが ねぎ<br>にんにく レモン<br>玉ねぎ<br>白菜                    | 有機米<br>じゃが芋                    | 油<br>マヨネーズ     | 672   | 26.5  | 22.5 | 2.3  |       |
|                                                                                  |   |                                                          |                                  |               |                          |                                                     |                                |                | 874   | 34.2  | 27.9 | 3.0  |       |
| 25                                                                               | 水 | 小さいコッパパン 牛乳 キャラメルパテ<br>スパゲティナポリタン コールスローサラダ オレンジ         | ウインナー<br>魚肉ソーセージ                 | 牛乳            | にんじん<br>ブロッコリー<br>ピーマン   | エリンギ オレンジ<br>にんにく 玉ねぎ<br>キャベツ<br>とうもろこし             | パン<br>スパゲティ<br>キャラメルパテ         | 油<br>ドレッシング    | 639   | 22.6  | 19.3 | 2.0  |       |
|                                                                                  |   |                                                          |                                  |               |                          |                                                     |                                |                | 817   | 28.4  | 24.0 | 2.8  |       |
| 26                                                                               | 木 | 麦ごはん 牛乳 えびしゅうまい<br>回鍋肉 茎わかめのスープ                          | えび なると<br>豚肉<br>みそ<br>生揚げ        | 牛乳<br>茎わかめ    | にんじん<br>ピーマン<br>チンゲンサイ   | キャベツ<br>たけのこ<br>えのきたけ                               | 米 麦<br>しゅうまいの皮<br>砂糖           | 油<br>ごま油       | 643   | 25.8  | 21.8 | 2.1  |       |
|                                                                                  |   |                                                          |                                  |               |                          |                                                     |                                |                | 839   | 32.4  | 26.6 | 2.8  |       |
| 27                                                                               | 金 | ごはん 牛乳 サバのみそ煮<br>切干大根のベーコン煮 鶏ちゃんご汁                       | サバ 鶏肉<br>みそ 油揚げ<br>ベーコン<br>さつま揚げ | 牛乳            | にんじん<br>にら               | 切干大根 白菜<br>しいたけ えのきたけ<br>しょうが にんにく<br>ねぎ 大根 枝豆      | 米<br>砂糖<br>でん粉                 |                | 669   | 26.6  | 22.8 | 2.6  |       |
|                                                                                  |   |                                                          |                                  |               |                          |                                                     |                                |                | 850   | 32.4  | 26.8 | 3.2  |       |
| 30                                                                               | 月 | ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ<br>小松菜ののりあえ じゃが芋のみそ汁                       | 鶏肉<br>油揚げ<br>凍り豆腐<br>みそ          | 牛乳<br>のり      | 小松菜<br>にんじん              | しょうが にんにく<br>キャベツ ねぎ<br>もやし<br>玉ねぎ                  | 米<br>でん粉<br>じゃが芋               | 油<br>ごま<br>ごま油 | 646   | 23.5  | 22.9 | 2.0  |       |
|                                                                                  |   |                                                          |                                  |               |                          |                                                     |                                |                | 818   | 28.4  | 26.5 | 2.5  |       |
| 計(18回)                                                                           |   |                                                          |                                  |               |                          |                                                     | えいようりょう<br>栄 養 量               | 小学生<br>(中学年)   | 月平均   | 657   | 25.4 | 20.9 | 2.4   |
| ★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。                                                       |   |                                                          |                                  |               |                          |                                                     |                                |                | 基準量   | 650   | 26.8 | 18.1 | 2.0未満 |
|                                                                                  |   |                                                          |                                  |               |                          |                                                     |                                | 中学生            | 月平均   | 845   | 31.7 | 25.1 | 3.1   |
|                                                                                  |   |                                                          |                                  |               |                          |                                                     |                                |                | 基準量   | 830   | 34.2 | 23.1 | 2.5未満 |

