

11月

# 給食献立予定表

下野市立 石橋小学校

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品 ( )は食品に含まれるアレルゲンです		
おもに体をつくる あか	おもに体の調子を 整えるみどり	おもにエネルギーの もとになる きいろ
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	米・パン・ めん・いも 油・バター ごま
たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物 脂質

こんげつ こんだて  
**今月の献立のねらい**  
かんじや こんごろ けつた  
**感謝の心で豊かな**  
ばんしゅう あじ しくじ  
**晩秋を味わう食事**  
※ 気象状況や予算の都合で、献立が変更になる場合があります。

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一ロメモ
1(金)	新米の季節です 	主食 ごはん				米		600				25.4 14.2 1.8 25.3 17.9 2.5 642 26.9 21.0 1.9 592 22.1 18.1 2.0 686 630 24.4 23.3 2.0 670 26.4 27.8 2.5 583 26.1 16.2 2.3 605 23.0 21.3 2.2 579 24.9 17.7 1.9
		主菜 赤魚の白醤油焼き	めぬけ				でんぶん さとう					
		副菜 もやしの香味炒め				もやし チンゲンサイ にんじん にんにく しょうが		サラダあぶら				
		副菜 さつまいものみそ汁	みそ			にんじん だいこん しめじ ねぎ		さつまいも こんにやく				
		その他 ヨーグルト				ヨーグルト						
		その他 牛乳				牛にゆう						
5(火)	はちみつのはちみつパン 大豆 	主食 はちみつパン				パン(小麦・乳)はちみつ		642				25.3 17.9 2.5 640 26.9 21.0 1.9 592 22.1 18.1 2.0 686 630 24.4 23.3 2.0 670 26.4 27.8 2.5 583 26.1 16.2 2.3 605 23.0 21.3 2.2 579 24.9 17.7 1.9
		主菜 ポークビーンズ	ぶた肉 だいず			トマト にんじん たまねぎ		サラダあぶら				
		副菜 大根とわかめのじゃこサラダ				ちりめんじゃこ わかめ だいこん きゅうり		ドレッシング(りんご)ごま				
		その他 りんご				りんご						
		その他 牛乳				牛にゆう						
		6(水)	にらについで知ろう 	主食 ごはん				米		640		
主菜 生揚げのマーボー炒め	ぶた肉 なまあげ みそ					にんじん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ たけのこ えだまめ(大豆)		でんぶん さとう サラダあぶら				
主菜 にらまんじゅう(1~3年1個・4~6年2個)	ぶた肉 だいず					にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが		こむぎこ さとう こんにやく				
副菜 チンゲン菜のナムル						チンゲンサイ にんじん もやし		ごまあぶら				
その他 牛乳						牛にゆう						
7(木)	いい歯の日 11.8 			主食 もち玄米ごはん				米 もち米		592		
		主菜 子持ちがたししゃもフライ(1~3年1尾・4~6年2尾)	(大豆)	カラフトししゃも(魚卵)	(ブルー)	パンこ 小麦 大豆 りんご	サラダあぶら					
		副菜 切り干し大根の煮つけ	さつまあげ だしかつ おおし			にんじん きりぼしだいこん しいたけ		さとう	サラダあぶら			
		副菜 小松菜と生揚げのみそ汁	だしかつおおし なまあげ みそ			にんじん こまつな ねぎ						
		その他 牛乳				牛にゆう						
		8(金)	カレーで元気に! 	主食 ポークカレーライス(麦ごはん)				米 おおむぎ		686		
主菜 // (カレー)	ぶた肉 とり肉			だっしふんにゆう		にんじん にんにく たまねぎ		じゃがいも カレールウ(小麦・乳・大豆・りんご・バナナ)	サラダあぶら			
副菜 海藻サラダ						わかめ こんぶ		だいこん キャベツ にんじん	サラダあぶら			
その他 フルーツ和え						みかん もも バイナップル レモン		さとう				
その他 牛乳						牛にゆう						
11(月)	あきの地産地消ウィーク① 			主食 ごはん				米		630		
		主菜 豚肉のしょうが炒め	ぶた肉			しょうが たまねぎ		サラダあぶら				
		副菜 ごぼうとツナのサラダ	まぐろ			にんじん ごぼう きゅうり		さとう	サラダあぶら ドレッシング(大豆)ごま			
		副菜 栃木の具材たっぷりみそ汁	あぶらあげ みそ	だしにぼし		にんじん こまつな だいこん ねぎ						
		その他 牛乳				牛にゆう						
		12(火)	あきの地産地消ウィーク② 	主食 ごはん				米		670		
主菜 下野鶏のタッカルビ	とり肉 みそ					にんじん にら にんにく たまねぎ		さとう	ごま ごまあぶら			
副菜 もやしと小松菜のナムル						ごまつな もやし			ごまあぶら			
副菜 春雨スープ	ベーコン					にんじん はくさい しいたけ しょうが ねぎ		はるさめ				
その他 牛乳						牛にゆう						
13(水)	あきの地産地消ウィーク③ 			主食 ごはん				米		583		
		主菜 モロの和風ねぎソースがけ	モロ だしかつおおし			しょうが にんにく ねぎ		でんぶん さとう	サラダあぶら ごまあぶら			
		副菜 キャベツときゅうりの昆布和え				こんぶ		にんじん キャベツ きゅうり				
		副菜 かんぴょうのたまごじ	だしかつおおし たまご			ほうれんそう かんぴょう		でんぶん				
		その他 牛乳				牛にゆう						
		14(木)	あきの地産地消ウィーク④ 	主食 食パン				パン(小麦・乳)		605		
主菜 とちおとめジャム						ジャム(いちご)						
主菜 下野鶏のハニーマスタードチキン	とり肉					にんにく(りんご)		はちみつ	ドレッシング(大豆)サラダあぶら			
副菜 ほうれん草とコーンのソテー						ほうれんそう にんじん とうもろこし キャベツ			バター			
副菜 白菜スープ	ウインナー					にんじん はくさい たまねぎ			サラダあぶら			
その他 牛乳						牛にゆう						
15(金)	あきの地産地消ウィーク⑤ 	主食 ごはん				米		579				24.9 17.7 1.9
		主菜 豚肉の香味炒め	ぶた肉			にら にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん		サラダあぶら				
		副菜 かんぴょうのごま酢和え				にんじん かんぴょう きゅうり もやし		さとう	ごま			
		副菜 きのこのみそ汁	とうふ みそ	だしにぼし		ごぼう だいこん しめじ えのきたけ なめこ ねぎ						
		その他 牛乳				牛にゆう						

# 11月 給食献立予定表

## 下野市立 石橋小学校

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品 ( )は食品に含まれるアレルゲンです		
おもに体をつくる あか	おもに体の調子を 整えるみどり	おもに エネルギーの もとになる きいろ
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	米・パン・ めん・いも 油・バター ごま
たんぱく質	ビタミン・無機質 (カルシウム)	炭水化物 脂質

こんげつ こんだて  
**今月の献立のねらい**  
かんじや こところ  
**感謝の心で豊かな**  
ばんしゅう あじ  
**晩秋を味わう食事**

※ 気象状況や予算の都合で、  
献立が変更になる場合があります。

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一ロメモ	
18(月)	しもつけ いっぱい day	主食 下野かんぴょう豚丼(ごはん)				米		628				今日は、しもつけいっぱいdayです。下野市産や栃木県産の農作物をたくさん使っています。今日は、栃木県産の豚肉と、全国一の生産量を誇るかんぴょうを使っています。他にも、かぶやもやし、白菜、ほうれん草、ねぎを使っています。	
		主菜 //	ぶた肉		にんじん たまねぎ かんぴょう ねぎ	さとう しらたき	サラダあぶら	25.6					
		副菜 白菜のアーモンド和え			ほうれん草 はくさい もやし	さとう	アーモンド	20.0					
		副菜 かぶと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	かぶ かぶのは にんじん				2.3				
		その他 牛乳		牛にゅう									
19(火)	シチュー で体を 温めよう	主食 ハンバーガー(丸パン)				パン(小麦・乳)		772				シチューなど温かい料理を食べると、体の中から温まるので、体温も上がり、胃腸のはたらきも良くなります。今日は、さつまいものやさしい甘みのあるシチューを食べて、心も体も温まりましょう。	
		主菜 //	とり肉(大豆)		トマト にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム(ブルーネ)	さとう てんぷん	ごまあぶら サラダあぶら	31.4					
		副菜 さつまいもの秋味シチュー	とり肉	牛にゅう	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	さつまいも ごまご	サラダあぶら バター	26.2					
		副菜 みかん			みかん				2.8				
		その他 牛乳		牛にゅう									
20(水)	なまあげ 生揚げの 栄養	主食 チャーハン	ぶた肉 たまご なた(牡蠣)		にんじん ねぎ しいたけ グリンピース	米	サラダあぶら	596				生揚げは、豆腐を油で揚げたもので、中が豆腐の状態になっています。煮物や焼き物などいろいろな使い方ができる食材です。今日は、鶏肉、野菜などと炒めて、中華風の味付けにしました。	
		主菜 生揚げの中華ソース	なまあげ とり肉 みそ(牡蠣)		しょうが にんにく ねぎ ごまつな	さとう てんぷん	ごまあぶら	25.3					
		副菜 わかめスープ		わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ		ごま	21.5					
		副菜 フルーツ杏仁風プリン	とうにゅう		もも あんず	さとう てんぷん		2.7					
		その他 牛乳		牛にゅう									
21(木)	給食の 人気 メニュー ココア揚 げパン	主食 ココア揚げパン				パン(小麦・乳) さとう ココア(乳)	サラダあぶら	666				給食で人気のココア揚げパンは、給食室で手作りしています。油でからりと揚げたパンに、2種類のココアを混ぜたココアパウダーをまぶします。甘すぎず、苦すぎないココアの風味を味わいましょう。	
		主菜 豆とチキンのトマト煮	とり肉 赤いんげんめ め 白いんげんめ		にんじん トマト たまねぎ(ブルーネ)	じゃがいも	サラダあぶら	23.4					
		副菜 彩り野菜サラダ			キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし		ドレッシング(りんご)	24.2					
		副菜 牛乳		牛にゅう				2.1					
		その他 牛乳		牛にゅう									
22(金)	わしやく 和食の日 こんだて 献立	主食 ごはん				米		608				11月24日は「いい日本食」「和食の日」です。日本の食文化にとって重要な秋に、一人ひとりが和食文化について知り、大切さを考えるきっかけの日となるよう願いが込められています。少し早いですが、和食の献立を味わいましょう。	
		主菜 さばの塩焼き	さば					29.1					
		副菜 大豆とひじきの炒め煮	だいず あぶらあげ だし かつおぶし	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく さとう	サラダあぶら	19.4					
		副菜 秋の実だくさんみそ汁	だしかつおぶし なま あげ みそ		にんじん ごまつな しめじ ねぎ	さとう		2.6					
		その他 牛乳		牛にゅう									
25(月)	しゅん 旬を あじ 味わおう さといも	主食 ツナそばろといりたまごの二色丼(ごはん)				米		673				里いもは秋から冬にかけて旬を迎え、秋から収穫量が増えていきます。今日は、汁物に入れました。ねっとりホクホクとした里いも料理で、心も体も温まりましょう。	
		主菜 //	まぐろ		しょうが えだまめ(大豆)	しらたき さとう		29.6					
		主菜 //	たまご			さとう	サラダあぶら	25.8					
		副菜 小松菜ともやしのごまみそ和え	みそ		ごまつな にんじん もやし	さとう	ごま	2.1					
		副菜 のっぺい汁	だしかつおぶし どり肉 あぶらあげ とうふ		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さとう	こんにやく てんぷん						
その他 牛乳		牛にゅう											
26(火)	さつまいも について 知ろう	主食 黒糖食パン				パン(小麦・乳) くら ざとう		660				さつまいもの収穫時期は秋です。採れたてがおいしいとは限らず、しばらく貯蔵して、余分な水分を逃がしてからの方が甘みが増えてホクホクとしたおいしいさつまいもになります。今日は、給食室で作った大学芋です。よくかんで食べましょう。	
		主菜 チーズクリーム		チーズ				23.6					
		主菜 手作り肉団子スープ	とり肉		ねぎ しょうが にんじん はくさい もやし いら	てんぷん はるさめ		19.5					
		副菜 こんにやくサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし	こんにやく ドレッシング (りんご レモン)		2.6					
		副菜 大学いも				さつまいも さとう 水 あめ	サラダあぶら ごま						
その他 牛乳		牛にゅう											
27(水)	しゅっせうお 出世魚に ついて 知ろう	主食 ごはん				米		614				成長するにしたがって呼び名が変わる魚を「出世魚」といいます。ぶりは、小さいうちは「いなだ」や「はまち」と呼ばれ、大きくなるにつれて「わらさ」や「ぶり」になります。	
		主菜 いなだのねぎ塩焼き	いなだ		しょうが にんにく ねぎ	さとう	ごま ごまあぶら	28.3					
		副菜 豚肉と大根の煮物	ぶた肉 だしかつおぶし		にんじん さやいんげん しょうが だいこん しいたけ	さとう こんにやく		21.5					
		副菜 小松菜ともやしの磯香和え	かつおぶし	のり	にんじん ごまつな もやし		ごまあぶら	1.6					
		その他 牛乳		牛にゅう									
28(木)	ブロッコ リーを あじ 味わおう	主食 クリームスパゲティー(麺)				スパゲティー	サラダあぶら	647				ブロッコリーの甘みが増し、おいしくなるのは冬の時期です。ビタミンが多く含まれているので、かぜの予防に役立ちます。ブロッコリーは、芯の部分にも栄養があるので、捨てずに使っています。残さず食べましょう。	
		主菜 //	ベーコン	牛にゅう チーズ	にんじん ほうれん草 たまねぎ マッシュルーム しめじ	ごまご	バター	23.1					
		主菜 オムレツ	たまご			てんぷん	サラダあぶら	22.5					
		副菜 ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり		サラダあぶら	1.9					
		副菜 アセロラゼリー			アセロラ	さとう							
その他 牛乳		牛にゅう											
29(金)	いかに ついて 知ろう	主食 天丼(ごはん)				米		703				いかにには、筋肉などからだをつくるもとになるたんぱく質や、疲れをとるのに役立つ「タウリン」という栄養素が多く含まれています。また、かみごたえのあるいかをしっかりとかわくことで、あごや口の筋肉が発達し、大人の歯がきれいに生えてきます。	
		主菜 //	いか			ごまご てんぷん	サラダあぶら	22.0					
		副菜 //	かぼちゃ			ごまご てんぷん	サラダあぶら	22.2					
		副菜 //	だしかつおぶし			さとう		2.4					
		副菜 もやしの和え物			もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら						
		副菜 白菜のみそ汁	なまあげ みそ	だしにぼし	ごまつな ねぎ はくさい にんじん								
その他 牛乳		牛にゅう											