

# 学校給食献立予定表

令和7年11月分



(寺尾小)



おいしく食べて  
元気よく!

寺尾小学校給食共同調理場

日 曜	献立名	おもなざいりょう					その他 調味料 など	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一口メモ	
		おもにからだを作るもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・さとう	
4 火	キャラメルあげパン							パン さとう キャラメル	サラダ油	しお
	牛乳	牛乳								684kcal
	リヨネーズポテト	ベーコン	にんじん パセリ	たまねぎ		じゃが芋		バター	しお こしょう	22.7g
	エビポールスープ	えび たら	にんじん にら	しいたけ もやし			はるさめ		とりガラスープ しょうゆ しお こしょう	23.3g
										3.1g
5 水	ごはん						ごめ			
	牛乳	牛乳								611kcal
	おでん	ちくわ さつまあげ	にんじん	だいこん		じゃが芋	こんにゃく さとう		さけ しお しょうゆ みりん だしのもの	20.1g
	たまごやき	たまご					さとう でん粉	油	しお す かつおぶし	18.8g
	からしあえ		にら はくさい						しょうゆ からし	2.2g
6 木	ごはん						ごめ			
	牛乳	牛乳								575kcal
	中華丼の具	ふた肉 いか	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ しいたけ	でん粉	サラダ油 ごま油		しょうゆ さけ しお 中華スープ こしょう		20.4g
	わかめスープ	わかめ なると たまご		ねぎ				しょうゆ しお こしょう		13.1g
	あんにんどうふ		コンデンスマilk 乳製品	もも みかん パイン	水あめ	さとう	ココナツ			2.9g
7 金	黒パン						パン 黒さとう			
	牛乳	牛乳								622kcal
	カレーうどん	とり肉 かつおぶし	にんじん	たまねぎ ねぎ	うどん カレールウ	サラダ油		しょうゆ みりん		25.9g
	シシャモフライ(1・2年1本 他2本)	ししゃも			パン粉 小麦粉	サラダ油		ソース しお		21.2g
	にらともやしのごまあえ		にら もやし		さとう	ごま		しょうゆ		2.8g
10 月	ごはん						ごめ			
	牛乳	牛乳								627kcal
	きのこご飯の具	とり肉 油あげ	にんじん	えのき しめじ しいたけ	さとう			さけ しお しょうゆ		26.2g
	さんまの梅に	さんま		梅肉				しょうゆ		20.9g
	ぶた汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく じゃが芋		サラダ油		にほし		2.1g
11 火	まるパン スライスチーズ	チーズ					パン			
	牛乳	牛乳								639kcal
	だいがくいも				さつまいも	さとう	サラダ油 ごま	しょうゆ		24.2g
	コールスローサラダ			にんじん キャベツ とうもろこし		サラダ油		しお こしょう す		25.5g
	肉団子スープ	とり肉	にんじん ほうれんそう	ねぎ しょうが	パン粉 はるさめ	サラダ油		しょうゆ 鶏がらスープ しお こしょう		3.0g
12 水	ごはん						ごめ			
	牛乳	牛乳								715kcal
	とちすけ ランチ									19.9g
	栃木市産ぶた肉のポークカレー	ぶた肉	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	カレールウ じゃが芋	サラダ油		ソース ワイン		23.8g
	オムレツ	たまご 大豆			でん粉	油		しお		2.4g
13 木	もち麦入りほうれんそうのサラダ	とり肉	ほうれんそう	もやし キャベツ	もち麦 さとう	サラダ油		す しお こしょう しょうゆ		
	ごはん						ごめ			
	牛乳	牛乳								631kcal
	さといものみそ煮	ちくわ ぶた肉 みそ	にんじん		さといも さとう こんにゃく	サラダ油		しょうゆ さけ		27.0g
	栃木市産大豆の麦なっとう	大豆			むぎ			たれ からし		15.4g
14 金	かきたま汁	たまご	ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	でん粉	サラダ油		しょうゆ しお にほし		2.8g
	ごはん						ごめ			
	牛乳	牛乳								590kcal
	栃木市産ぶた肉のスタミナ炒め	ぶた肉	にんじん にら	ねぎ にんにく たまねぎ	さとう でん粉	サラダ油 ごま油		しょうゆ みりん さけ		27.7g
	ナムル		ごまつね	もやし とうもろこし	さとう	ごま油		しょうゆ す		15.4g
	とうふとえのきのスープ	とうふ とり肉	わかめ	にんじん えのきだけ	でん粉			さけ とりガラスープ しょうゆ しお こしょう		2.2g

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー: 650kcal、たんぱく質: 21.1~32.5g、脂質: 14.4~21.7g、塩分: 2.0g 未満

★こんなにやくは、エネルギーにはなりませんが、いも類なので、おもに力や熱のもとになる食品に分類しています。

★学校給食用のパンは、「こむぎこ」「さとう」「砂糖」「ショートニング」「脱脂粉乳」「塩」「イースト」を使用しています。

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

◆ 太字の食材は栃木市産です。

◆ 下線太字は寺尾産です。

今月の目標  
栄養のバランスについて考えよう



# 学校給食献立予定表

令和7年11月分



(寺尾小)



おいしく食べ  
元気よく!

寺尾小学校給食共同調理場

日 曜	献立名	おもなざいりょう						その他 調味料 など	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	一口メモ
		おもにからだを作るもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・さとう	
17 月	ごはん								ごめ	
	牛乳		牛乳							
	三色どんの真 とりそぼろ・コーン	とり肉		しょうが とうもろこし	さとう	サラダ油 マーガリン	しょうゆ	さけ	しお	きゅうしょく 美味しく、やさしい料理で、野菜料理の食べ残しめだちます。野菜には、体を守るビタミンAやビタミンCが多く含まれています。かぜに負けないためにも野菜を食べましょう。
	ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう ごまあえ	もやし	さとう	ごま	しょうゆ			
18 火	なめこ汁	みそ とうふ		なめこ ねぎ			にほし			
	コッペパン					パン				
	とちすけ巨峰ジャム			などう	さとう	水あめ				
	牛乳		牛乳							
	みそラーメン	ぶた肉 みそ	にら	もやし とうもろこし ねぎ ねり	ちゅうかめん	しょうゆ 中華スープのもと みりん こしょう				みそラーメンはその昔、北海道のとあるラーメン店で、みそ汁をヒントに開発されました。濃厚なみそスープのラーメンは体を温めてくれるため、寒い北海道の人たちに愛され、全国に広まったようです。
19 水	はるまき	ぶた肉	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいだけ	米粉 でん粉 さとう 小麦粉 水あめ はるまき	サラダ油	しお しょうゆ			
	わかめのポンずあえ	かつおぶし	わかめ	にんじん だいこん	さとう	ごま 油	す しょうゆ ピーフエキス しお			
	ごはん					ごめ				
	牛乳		牛乳							
20 木	ハンバーグのケチャップソースかけ	とり肉 ぶた肉 大豆		にんにく しょうが たまねぎ	でん粉 さとう	サラダ油 ラード	ケチャップ ソース ワイン			
	プロッコリーサラダ		プロッコリー	キャベツ			ドレッシング			
	和風根菜シチュー	とり肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	こぼう れんこん だいこん	じゅわんじゅわん ルワ	サラダ油	コンソメ こしょう		
	ごはん									
21 金	和食の日									
	牛乳		牛乳							
	魚のちみじ焼き	さわら	にんじん			マヨネーズ	さけ しお こしょう			
	いそかえ	のり	ほうれんそう	もやし			しょうゆ			
22 火	根菜ごま汁	とり肉	みそ	こぼう だいこん ねぎ	さとう	みりん にほし				
	きなこトースト	きなこ			食パン さとう	マーガリン				
	牛乳		牛乳							
	シーフードスパゲッティ	ペーパー いか えび あさり	トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	サラダ油	しお ワイン スープストック こしょう			
23 水	イタリアンサラダ		にんじん バセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし		サラダ油	す しお こしょう			
	ごはん									
	牛乳									
	さばのカレーしょうゆ焼き	さば		にんにく			さけ カレー粉 しょうゆ			
24 木	大豆とひじきの炒め煮	大豆 油あげ	ひじき		しらたき さとう	サラダ油	しょうゆ みりん			
	さつまいも汁	とり肉	にんじん	こぼう だいこん ねぎ	さつまいも		にほし			
	ごはん									
	牛乳									
25 火	ピザドック	フランクフルト チーズ		たまねぎ	パン		ピザソース			
	牛乳		牛乳							
	コーンチャウダー	とり肉	牛乳	たまねぎ とうもろこし	ルワ じゃがいも	マーガリン	しお			
	こんにゃくサラダ		プロッコリー にんじん	カリフラワー	こんにゃく	サラダ油	す しお こしょう			
26 水	ごはん					ごめ				
	牛乳		牛乳							
	さばのカレーしょうゆ焼き	さば		にんにく			さけ カレー粉 しょうゆ			
	大豆とひじきの炒め煮	大豆 油あげ	ひじき		しらたき さとう	サラダ油	しょうゆ みりん			
27 木	さつまいも汁	とり肉	にんじん	こぼう だいこん ねぎ	さつまいも		にほし			
	ごはん					ごめ				
	牛乳		牛乳							
	タコライスの具	ぶた肉 大豆 チーズ	トマト	にんにく たまねぎ		サラダ油	ケチャップ ソース しょうゆ しお こしょう			
28 火	角切り野菜スープ		にんじん	キャベツ とうもろこし	じゃがいも		コンソメ しお こしょう			
	梨ゼリーのフルーツあえ			もも なし果汁	ゼリー さとう	ナタデココ				
	ごはん					ごめ				
	牛乳		牛乳							

★小学校中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー: 650kcal、たんぱく質: 21.1~32.5g、脂質: 14.4~21.7g、塩分: 2.0g未満

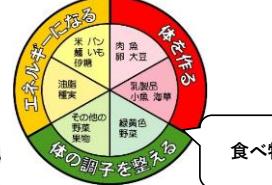
★こんにゃくは、エネルギーにはなりませんが、いも類なので、おもに力や熱のもとになる食品に分類しています。

★学校給食用のパンは、「小麦粉」「砂糖」「ショートニング」「脱脂粉乳」「塩」「イースト」を使用しています。

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

◆ 太字の食材は栃木市産です。

◆ 下線太字は寺尾産です。



食べ物の



今日は10種類の野菜を使う予定です



ねぎ ほうれんそ さといも さつまいも じゃがいも

今月の目標  
栄養のバランスについて考えよう

寺尾学校給食農産物供給会の方が育てた野菜を給食で使用しています。