

令和7年11月分



学校給食献立予定表

(寺尾小)



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のになる食品	おもに体の調子をととのえるものになる食品	おもにエネルギーのものになる食品			
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ・果物			
4 火	キャラメルあげパン			パン さとう カラメル	サラダ油	684kcal 22.7g 23.3g 3.1g	リヨネーズポテトは、フランスのリヨン地方の家庭料理で、薄切りにしたたまねぎとじゃがいもをベーコンなどといっしょに炒めた料理です。
	牛乳	牛乳					
	リヨネーズポテト	ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ	じゃがいも バター	しお こしょう		
	エビボールスープ	えび たら	にんじん じゃがいも しいたけ もやし	はるさめ	とりガラスープ しお こしょう		
5 水	ごはん			こめ		611kcal 20.1g 18.8g 2.2g	白いご飯は好きですか？ご飯だけを口に入れて何回かかんでいるうちに、甘い味がしてきます。給食のご飯は栃木県でとれたコシヒカリです。給食の米も11月から新米になるので、おいしさを感じながら食べましょう。
	牛乳	牛乳					
	おでん	ちくわ さつまあげ	にんじん だいこん	じゃがいも こんにゃく さとう	さけ しお しょうゆ みりん だしのもと		
	たまごやき	たまご		さとう でん粉 油	しお す かつおぶし		
	からしあえ		ほうれんそう	はくさい	しょうゆ からし		
6 木	ごはん			こめ		575kcal 20.4g 13.1g 2.9g	食事の前には手は洗っていますか？せっかく手を洗っても、そのあとにいろいろな所を触ると、まだバイキンが手についてしまします。消毒した後は、なるべく触らないようにしましょう。
	牛乳	牛乳					
	中華丼の具	ぶた肉 いか	にんじん ちんげんサイ たまねぎ 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		
	わかめスープ	わかめ なんと たまご	わかめ		しょうゆ しお こしょう とりガラスープ		
	あんにんどうふ	コンデンスミルク 乳製品	もも みかん パイン	水あめ さとう ココナッツ			
7 金	黒パン			パン 黒さとう		622kcal 25.9g 21.2g 2.8g	今日はカミカミメニューです。ひと口30回を目様に、意識してかんで食べるようにしましょう。唾液がたくさん出て虫歯を防ぎ、消化が良くなるほか、あごもじょうぶになります。明日11月8日は「いい歯の白」です。
	牛乳	牛乳					
	カレーうどん	とり肉 かつおぶし	にんじん たまねぎ じゃがいも	うどん カレールフ サラダ油	しょうゆ みりん		
	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		
	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		
10 月	ごはん			こめ		627kcal 26.2g 20.9g 2.1g	読書の秋です。みなさんは「目黒のさんま」という絵本を読んだことがありますか？初めてさんまを食べたお段様のお話です。ぜひ読んでみてください。目黒のさんま」にちなんで、今日はさんまの給食です。
	牛乳	牛乳					
	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		
	さんまの梅に	さんま		梅肉	さとう		
	ぶた汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう じゃがいも	こんにゃく じゃがいも	サラダ油 にぼし		
11 火	丸パン スライスチーズ	チーズ		パン		639kcal 24.2g 25.5g 3.0g	丸パンにスライスチーズとサラダをはさんで食べましょう。読書の秋です。みなさんは「さつまのおいも」という絵本を読んだことがありますか。さつまいもが食べなくなる楽しい絵本です。今日は大学いもの給食です。
	牛乳	牛乳					
	だいがくいも			さつまいも さとう サラダ油 ごま	しょうゆ		
	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		
	肉団子スープ	とり肉	にんじん ほうれんそう じゃがいも	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		
12 水	ごはん			こめ		715kcal 19.9g 23.8g 2.4g	今日は「とち介ランチ」です。栃木市産の豚肉、栃木農業高校の生徒さんが生産したもち麦のサラダ、栃木市が日本一の生産量を誇るもやしなど、栃木市がいっぱい詰まったこんだてです。
	牛乳	牛乳					
	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 じゃがいも こんにゃく	カレールフ じゃがいも	ソース ワイン サラダ油		
	オムレツ	たまご 大豆		でん粉 油	しお		
	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		
13 木	ごはん			こめ		631kcal 27.0g 15.4g 2.8g	今日の麦納豆は栃木市産の大豆で作った納豆と栃木県産の二条大麦が使われています。二条大麦には、米の10倍もの食物せんいが含まれています。
	牛乳	牛乳					
	さといもの肉みそ煮	ちくわ ぶた肉 みそ	にんじん	さつまいも さとう こんにゃく	サラダ油 しょうゆ さけ		
	栃木市産大豆の麦なっとう	大豆		むぎ	たれ からし		
	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 にぼし		
14 金	ごはん			こめ		590kcal 27.7g 15.4g 2.2g	今日は 栃木農業高校のみなさんが生産したぶた肉のスタミナ炒めです。にんにくやしょうがで炒めたぶた肉を食べることで、体が温まり、力がわきます。
	牛乳	牛乳					
	栃木市産ぶた肉のスタミナ炒め	ぶた肉	にんじん じゃがいも しょうが こんにゃく たまねぎ	さとう でん粉 サラダ油 ごま	しょうゆ みりん さけ		
	ナムル		ごぼう もやし とうもろこし	さとう ごま油	しょうゆ す		
	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		

★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、おもに力や熱のもの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。

今月の目標

栄養のバランスについて考えよう



令和7年11月分



学校給食献立予定表

(寺尾小)



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のになる食品	おもに体の調子をととのえるものになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品			
		魚・肉・卵・豆 牛乳・小魚・海そう	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 油脂・種実			
17 月	ごはん			こめ		623kcal 28.7g 19.6g 2.3g	きゅうしょく やさいりょうり たのこ 給食では、野菜料理の食べ残しが目立ちます。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。
	牛乳	牛乳					
	三色どんの具	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		
		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		
	なめこ汁	みそ とうふ	なめこ ねぎ				
18 火	コッペパン			パン		640kcal 20.8g 25.9g 2.7g	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。
	とちすけ巨峰ジャム		ぶどう	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 はんぺん	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		
	はるまき	ぶた肉	にんじん たまねぎ しいたけ	キャベツ しょうが	米粉 でん粉 さとう 小麦粉 水あめ はるさめ		
	わかめのボンずあえ	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 ビーフエキス しお		
19 水	ごはん			こめ		697kcal 26.0g 21.3g 2.0g	きょう こんさい 今日は根菜シチューです。根菜は根っこを食べる野菜です。ごぼう、れんこん、にんじんが根菜です。シチューは、みそを入れて和風の味付けにしました。ご飯にかけて食べてもおいしいです。
	牛乳	牛乳					
	ハンバーグのケチャップソースがけ	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		
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー 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	ごぼう れんこん だいこん	しょうゆ 味噌		
20 木	ごはん			こめ		606kcal 25.3g 20.0g 1.9g	きょう こんさい 11月24日は「和食の日」です。日本の誇る「和食」は、2013年世界文化遺産に登録され、11(い)い 24(にほんしょく)という語呂合わせから、「和食の日」に設定されました。
	牛乳	牛乳					
	魚のもみじ焼き	さくら	にんじん		マヨネーズ		
	いそかあえ	のり	ほうれんそう	もやし			
	根菜ごま汁	とり肉 みそ	ごぼう だいこん ねぎ	さとう 油	みりん にぼし		
21 金	きなこトースト	きなこ		食パン さとう マーガリン		656kcal 25.8g 24.8g 2.8g	きょう 今日のスパゲティには、いか、えび、あさりと3種の海の食材がつかわれています。これらは、たんぱく質のほか、ミネラルなども多く含まれています。
	牛乳	牛乳					
	シーフードスパゲッティ	ベーコン いか えび あさり	トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ サラダ油		
	イタリアンサラダ		にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし			
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	668kcal 26.9g 31.1g 3.0g	りょうり チャウダーとは、アメリカ料理で、具沢山のクリームスープを言います。あさりを入れるとクラムチャウダー、白身魚はフィッシュチャウダー、とうもろこしはコーンチャウダーなど具材で名前が変わります。
	牛乳	牛乳					
	コーンチャウダー	とり肉	たまねぎ とうもろこし	ルウ ジャがいも マーガリン	しお		
	こんにゃくサラダ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー	こんにゃく サラダ油		
26 水	ごはん			こめ		657kcal 29.2g 18.9g 2.0g	わたしたちは、生きていくためにたくさんの動物や植物の命をもらって生きています。ひと口、ひと口よく味わって最後のひと口、ひと切れまで大切に食べましょう。
	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		
	さつまいも汁	とり肉	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さとう 油	みりん にぼし		
27 木	ごはん			こめ		686kcal 23.9g 20.4g 2.5g	タコライスは、メキシコ料理の「タコス」をご飯にのせて食べる沖縄県が発祥の料理です。炒めたひき肉やたまねぎをご飯の上に乗せ、「サルサ」というトマト味のソースをかけて食べます。
	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		
	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		
	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		
28 金	ごはん			こめ		611kcal 26.7g 17.8g 2.2g	ユイミータン(玉米湯)は、中華風のコーンスープで、とうもろこしのほか、とり肉やたまご、野菜などが入った具沢山のスープです。とろみがついていて、とても食べやすくなっています。
	牛乳	牛乳					
	モロのからあげ	モロ	しょうが	でん粉	サラダ油		
	野菜のごまじょうゆ		ほうれんそう	もやし はくさい	ごま ごま油		
	ユイミータン(たまご入りコーンスープ)	とり肉 ねぎ	にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ	でん粉	とりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう		

★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。

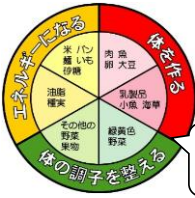
※材料の都合により、献立を変更することがあります。

◆太字の食材は栃木市産です。

今月の目標

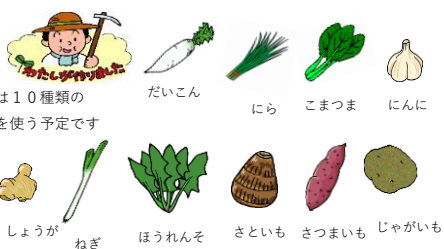
栄養のバランスについて考えよう

下線太字は寺尾産です。



食べ物の

今月の寺尾産



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。