

令和8年



☆25日に
那須和牛
が給食に
出るびい。
どんな味
が楽しめ
るびい。

11月 給食こんだて予定表



黒田原小学校

日にち (曜日)	献立名	おもな材料				おもな栄養価 (単位)			
		おもに血液や筋肉・ 骨・歯を作る食品	おもに熱やエネルギー となる食品	おもにからだの調子 を整える食品		1人あたり (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)
2日(月)	豚丼 牛乳 ごまあえ すまし汁 シールドソーダゼリー	ぶた肉 牛乳 なると	こめ さとう ざらめ	むぎ ごま ゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな もやし ほうれん草 まいたけ	686	27.8	21	2
4日(水)	麦ご飯 牛乳 厚焼きたまご 磯香あえ とり塩肉じゃが	牛乳 かまぼこ さつまあげ	こめ じゃがいも サラダ油	むぎ ざらめ	もやし にんじん たまねぎ えだまめ	651	25.4	18	2
5日(木)	麦ご飯 牛乳 いわしおかか煮 ポン酢あえ にくみそでん	牛乳 みそ かつおがし がんもどき ちくわ	こめ ごま でん粉 さとう	むぎ ざらめ でんぱん	だいこん にんじん キャベツ	669	27.7	21	2
6日(金)	塩原スープ焼きそば風 牛乳 ごぼうサラダ チーズ入り原宿ドック	ぶた肉 牛乳 チーズ	焼そばめん ごま油 サラダ油	原宿ドック でんぱん	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく たけのこ ごぼう	634	23.8	26	3
9日(月)	中華丼 牛乳 にらまんじゅう もずくスープ	ぶた肉 牛乳 なると	こめ サラダ油 ごま油	むぎ でんぱん こむぎこ	しょうが にんじん きくらげ チンゲン菜	631	26	18	3
10日(火)	きなこキャラメル揚げパン ケチャップ味肉だんご 粒マスタードサラダ ABCスープ 牛乳	きな粉 とり肉 ぶた肉	パン さとう マカロニ	サラダ油 じゃがいも	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	604	22.9	23	3
11日(水)	ガパオライス目玉焼きのせ 牛乳 切干大根とツナのサラダ タイスープ	ぶた肉 ツナフレーク 牛乳	こめ サラダ油 ビーフン	むぎ さとう	たまねぎ 切干大根 きゅうり にら ピーマン にんじん レモン汁 ねぎ	685	32	25	2
12日(木)	麦ご飯 牛乳 ぶり味噌つけフライ だいこんのきんぴら さつまいも汁	牛乳 さつまあげ 油あげ	こめ ざらめ さつまいも	むぎ サラダ油	にんじん はくさい ねぎ	668	24.4	21	2
13日(金)	麦ご飯 牛乳 チキンカレー ヨーグルトあえ ビーンズ&フィッシュ	とり肉 ヨーグルト 大豆 小魚	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも	たまねぎ にんにく もも りんご	770	24.7	24	2
16日(月)	もち麦ご飯 牛乳 マーボ野菜いため もやしと大豆のナムル にらとかんぴょう卵スープ	牛乳 みそ 大豆	こめ サラダ油 でん粉	ごま油	にら しいたけ かんぴょう キャベツ	640	25.5	21	2
17日(火)	県産小麦コッパパン 牛乳 スラッパピージョー ブロッコリーサラダ クリームスープ	ジャージー牛乳 大豆 とり肉	ゆめかおり小麦パン パン粉 サラダ油	マカロニ	たまねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ	651	29	23	3
18日(水)	白米ご飯 牛乳 鶏唐揚げ 無限キャベツ キムチスープ	牛乳 こんぱ とうふ	こめ サラダ油 ごま油	でんぱん ごま	しょうが ピーマン はくさい	660	25.9	24	2
19日(木)	もち麦にらご飯 牛乳 豚肉のしょうが炒め 県産さりばし大根サラダ なめことねぎのみそ汁	牛乳 とうふ 小魚	もちむぎ じゃがいも	こめ ごま油	しょうが 切干大根 にんじん なめこ	636	24.3	23	3
20日(金)	もち麦ご飯 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 にらキャベツ大豆のサラダ けんちん汁	牛乳 たまご ハム みそ	こめ サラダ油 ごま	もちむぎ ざらめ さといも	かんぴょう しいたけ きゅうり にんじん	652	27.3	20	2
24日(火)	食パン 牛乳 フルーツクリームサンド チキンナゲット トマトシチュー	牛乳 ホイップ ヨーグルト	パン サラダ油	じゃがいも	みかん たまねぎ トマト もも	745	25.4	27	3
25日(水)	☆那須和牛 ☆那須和牛のブルコギ ☆春雨サラダ 茎わかめスープ ☆県産生乳使用ヨーグルト	那須和牛肉 牛乳 魚ソーセージ とうふ わかめ ヨーグルト	こめ ごま油 でんぱん さとう	むぎ サラダ油 はるさめ ごま	にんにく にんじん キャベツ ねぎ	712	28.3	26	2
26日(木)	麦ご飯 牛乳 きびなごカリカリ焼き うめおかかあえ たぬき汁 りんご	牛乳 かつおがし さつまあげ	こめ さといも	むぎ でんぱん	キャベツ もやし うめ にんじん ほうれん草 だいこん こまつな ごぼう ねぎ りんご	647	24.9	21	2
27日(金)	麦ご飯 牛乳 ハンバーグ宮ソースかけ ひじきサラダ 豆乳みそ汁	牛乳 みそ ツナフレーク 油あげ 豆乳	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま	だいこん にんにく えだまめ にんじん	671	23.8	21	2
30日(月)	麦ご飯 牛乳 いわしみぞれ煮 ちぐさあえ せんべい汁	牛乳 ちくわ なると	こめ さとう さといも	むぎ ごま せんべい	キャベツ もやし だいこん ねぎ	654	25.7	21	2
平均栄養量 中学年(小学校3～4年生)						667	26	22	2
基準栄養量 中学年(小学校3～4年生)						650	21～32	14～22	2.0

※献立は食材の都合等で変更になる場合があります。

☆☆那須町地産地消デー☆☆「那須和牛」がです。

今月の給食目標：食器を正しく置こう。(ごはん🍚は左、汁は右)