令和8年度　給食回数19回

１１　月　献　立　表

佐野市立南部学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料 体をつくるもとになる【あか】 1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	1群 無機質 牛乳・小魚 海そう	体の調子を整えるもとになる【みどり】 3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	エネルギーのもとになる【きいろ】 5群 炭水化物 穀類・いも 砂糖	6群 脂質 油脂・種実	学校給食摂取基準 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 児童 650 26.0 18.0	生徒 830 33.0 23.0	● 佐野市の今月の給食目標 ● 感謝して食べよう / 給食ひとくちメモ
2	月	ごはん					こめ		635	784	ジンジャーチキンは、しょうが焼き風味のたれで味付けしたとり肉をオーブンで焼いたものです。豆乳スープは野菜たっぷりでクリーミーな中華風のスープです。どちらも給食初登場のメニューです。
		のりふりかけ	かつおぶし	のり							
		牛乳		ぎゅうにゅう					24.1	28.3	
		ジンジャーチキン	とりにく								
		こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	こんにゃく	ドレッシング	22.2	25.2	
		豆乳スープ	ウインナー とうにゅう		にんじん こまつな	はくさい しめじ ねぎ					
4	水	パンプキンコッペパン			かぼちゃ		パン		612	750	「いただきます」「ごちそうさま」には、感謝の気持ちが込められています。学校でも家庭でも心を込めてあいさつができるといいですね。
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		クリームシチュー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら	22.9	27.9	
		ハムのマリネ	ハム			たまねぎ きゅうり キャベツ		ドレッシング	20.1	23.4	
		みかんゼリー				みかんかじゅう	さとう				
5	木	ごはん					こめ		672	833	昆布には、食物繊維や鉄分、カルシウムが含まれています。今日は、昆布を大豆や豚ひき肉などと一緒に煮た昆布の五目豆です。
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		さわらの西京焼き	さわら みそ						31.5	37.5	
		昆布の五目豆	ぶたにく だいず ちくわ あぶらあげ	こんぶ	にんじん		こんにゃく さとう	あぶら	20.1	22.8	
		けんちん汁	とりにく とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも	あぶら			
6	金	スライスコッペパン					パン		652	811	今日のパンは、切れ目が入っているので、フルーツクリームをはさむとフルーツクリームサンド、焼きそばをはさむと焼きそばパンになります。パンを半分にするとどちらも楽しめますね。
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		フルーツクリーム		なまクリーム		みかんかん ももかん パイナップルかん			23.5	28.9	
		焼きそば	ぶたにく	あおさ	にんじん	もやし キャベツ	ちゅうかめん さとう	あぶら	23.7	28.3	
		ミートボールスープ	とりにく ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい					
9	月	ごはん					こめ		635	791	小松菜にはカルシウムが豊富に含まれています。その量は、ほうれん草の約4倍にもなるそうです。カルシウムは成長期のみなさんには欠かせない栄養素です。積極的に食べましょう。
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ			ねぎ	さとう でんぷん	あぶら	26.3	31.5	
		にらまんじゅう	ぶたにく		にら	キャベツ ねぎ	こむぎこ		19.2	21.9	
		小松菜のナムル	ハム		こまつな	もやし		ごまあぶら			
10	火	ごはん					こめ		676	866	今の時期が旬のさつまいもは、ビタミンCや食物繊維を多く含んでいます。今日は、とり肉やだいこん、ごぼうなどと一緒に具だくさんなみそ汁にしました。
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		あじフライ（小袋ソース）	あじ				パンこ	あぶら	25.1	31.3	
		ひじきの炒り煮	あぶらあげ ぶたにく	ひじき	にんじん		こんにゃく さとう	あぶら	19.5	23.9	
		さつまいものみそ汁	とりにく みそ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	さつまいも	あぶら			
11	水	黒コッペパン					パン くろざとう		590	755	今日のミネストローネには、シェルマカロニという貝がらの形のマカロニを使用しています。給食ではほかにも、ペン先に似たペンネや筒状のマカロニなど、メニューごとに様々な形のマカロニを使用しています。
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		ツナオムレツ	たまご ツナ			たまねぎ		マヨネーズ	24.6	30.8	
		チキンサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり たまねぎ		ドレッシング	21.2	26.0	
		ミネストローネ	ベーコン	こなチーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ	マカロニ	バター			
12	木	もち麦ごはん					こめ おおむぎ		706	862	にんじんのきれいなオレンジ色は、カロテンによるものです。カロテンは体の中でビタミンAに変わり、目の健康を保ち、風邪をひきにくくしてくれます。今日は、ポークカレーに入っています。
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	20.2	23.7	
		ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング ごま	21.2	23.9	
		豆乳パンナコッタ（いちごソース）	とうにゅう			いちごかじゅう	さとう				
13	金	バーガーパン					パン		679	845	ソテーはフランス語で油やバターで肉や魚、野菜などを炒める調理法やその料理のことです。今日は、ウインナーとキャベツ、たまねぎなどの野菜をソテーにしました。
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		照焼きハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぷん		27.4	33.6	
		野菜ソテー	ウインナー		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ		あぶら	28.1	33.4	
		コーンポタージュ		ぎゅうにゅう なまクリーム		たまねぎ とうもろこし		バター			
		チーズ		チーズ							
16	月	ごはん					こめ		641	796	文化干しとは、魚を塩水に漬け、機械で風を送って乾かした干物のことです。乾かすことで、魚の旨味が増し、焼き上がりもやわらかくなるそうです。
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		さばの文化干し焼き	さば						28.4	33.9	
		五目きんぴら	ぶたにく さつまあげ		にんじん	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	20.5	23.4	
		かきたま汁	たまご とうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ	でんぷん				

令和8年度　給食回数19回

１１　月　献　立　表

佐野市立南部学校給食センター

日	曜	献立名（※都合により献立を変更することがあります。）	主な材料 体をつくるもとになる【あか】 1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・小魚 海そう	体の調子を整えるもとになる【みどり】 3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	エネルギーのもとになる【きいろ】 5群 炭水化物 穀類・いも 砂糖	6群 脂質 油脂・種実	学校給食摂取基準 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 児童 650 26.0 18.0	生徒 830 33.0 23.0	● 佐野市の今月の給食目標 ● 感謝して食べよう / 給食ひとくちメモ
17	火	ごはん					こめ				
		牛乳		ぎゅうにゅう					700	847	今日は佐野市でとれた大豆を使い、佐野市内の工場で作られた納豆です。納豆には、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。
		佐野市産納豆	なっとう						26.8	30.4	
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　グリンピース	じゃがいも しらたき　さとう	あぶら	18.6	20.2	
		小松菜のごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま			
18	水	県産小麦バターコッペパン					パン				
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		とり肉のトマトソースかけ	とりにく		トマト	たまねぎ		あぶら	632	776	塩、こしょう、白ワインで下味をつけたとり肉をオーブンで焼き、トマト缶、たまねぎ、ケチャップなどを煮詰めた特製のトマトソースをかけました。パンとの相性バッチリな洋風メニューです。
		イタリアンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり　キャベツ		ドレッシング	27.5	33.0	
		野菜スープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ　しめじ もやし		あぶら	24.8	29.4	
		県産ヨーグルト		ヨーグルト							
19	木	ごはん					こめ				
		牛乳		ぎゅうにゅう					631	779	9月から11月が旬のなめこは、独特なぬめりが特徴のきのこです。つるつると滑りやすいので、はしで上手にすくって、よくかんで食べましょう。
		豚肉のうま煮	ぶたにく かまぼこ		にんじん	たまねぎ	しらたき さとう	あぶら	23.3	27.4	
		切干し大根のサラダ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり		マヨネーズ ごま	19.8	22.4	
		なめこのみそ汁	とうふ みそ		にんじん	なめこ　ねぎ					
20	金	ミニ米粉パン					パン こめこ				
		牛乳		ぎゅうにゅう					593	816	栃木県は、全国でも有数なしいたけの生産地です。今日の煮込みうどんに使用しているしいたけも栃木県産です。しいたけの香りや旨味を味わいながら食べてみましょう。
		煮込みうどん	とりにく なると		にんじん こまつな	だいこん　ねぎ しいたけ	うどん		27.5	37.3	
		ちくわの磯辺揚げ（小1本/中2本）	ちくわ	あおさ			てんぷらこ	あぶら	19.3	25.1	
		ツナと海そうのサラダ	ツナ	わかめ とさかのり	にんじん	きゅうり　キャベツ		ドレッシング ごま			
24	火	ごはん					こめ				
		牛乳		ぎゅうにゅう					652	812	今日のぎょうざスープに使われているねぎは佐野市産です。ねぎの白い部分にはビタミンC、緑色の部分にはカロテンやカルシウムが含まれています。生のねぎは辛みがありますが、加熱すると甘くなります。
		肉野菜炒め	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ　もやし		あぶら	24.4	28.9	
		ぎょうざスープ	ぶたにく とりにく		こまつな にんじん	キャベツ　ねぎ	ぎょうざのかわ		18.3	20.9	
		オレンジ				オレンジ					
25	水	ダイスチーズコッペパン		チーズ			パン				
		牛乳		ぎゅうにゅう					603	782	もやしは、栃木県が生産量全国1位を誇ります。その理由は、もやしの栽培に欠かせないきれいな水が豊富にあるからです。給食でも栃木県産のもやしを使用しています。
		メンチカツ（小袋ソース）	ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ	あぶら	27.8	35.2	
		きゅうりともやしのサラダ	ハム		にんじん	もやし　きゅうり	さとう	こまあぶら	24.6	31.7	
		小松菜と卵のスープ	たまご ベーコン		こまつな にんじん	たまねぎ	でんぷん				
26	木	ごはん					こめ				
		牛乳		ぎゅうにゅう					659	811	給食の磯香あえは、茹でた野菜に、もみのりを混ぜ、麺つゆで味付けしています。今日はほうれん草ですが、小松菜やほかの野菜でもおいしく作ることができます。簡単なので、ぜひ、お家でも作ってみてください。
		いわしのおかか煮	いわし かつおぶし						24.9	29.8	
		ほうれん草の磯香あえ		のり	ほうれんそう	もやし					
		豚汁	ぶたにく　とうふ みそ		にんじん	だいこん　ねぎ ごぼう	じゃがいも	あぶら	19.4	22.0	
		アセロラミルク	とうにゅう			アセロラかじゅう	さとう				
27	金	ミニキャラメルコッペパン					パン				
		牛乳		ぎゅうにゅう					648	835	牛乳は、骨や歯を丈夫にするカルシウムを豊富に含んでいるため、成長期には欠かせない食品です。気温が低くなってくると残りがちになりますが、できるだけ残さずに飲みましょう。
		ペンネミートソース	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　グリンピース	マカロニ	あぶら	26.0	32.9	
		チキンナゲット（小2個/中3個）	とりにく				こむぎこ		20.8	25.2	
		フレンチサラダ	ハム			きゅうり　キャベツ とうもろこし　たまねぎ		ドレッシング			
30	月	ごはん					こめ				
		牛乳		ぎゅうにゅう					613	779	凍り豆腐は、凍らせた豆腐を乾燥させて作る、日本の伝統的な保存食です。栄養価が高く、たんぱく質やカルシウム、鉄分、食物繊維を豊富に含んでいます。
		親子煮	とりにく たまご こおりどうふ		にんじん	たまねぎ　グリンピース	さとう	あぶら	23.7	30.3	
		野菜の浅漬け				キャベツ　きゅうり だいこん			16.9	19.2	
		白菜とさといものみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	はくさい	さといも				
		(中)小魚		かたくちいわし							

※太字の食材は栃木県産です。
　今月の米、納豆、にんじん、ねぎ、11日までのきゅうりは佐野市産を使用しています。
※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５群に分類しています。
※パンの原材料は「小麦、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、塩」です。
　変わりパンの場合は追加材料を記入します。
※さつまあげやちくわ、かまぼこ、ハムは卵が入っていないものを使用します。
※(小)は小学校のみ、(中)は中学校のみです。

〈保護者様へ〉
　食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよくかんで食べることをご指導ください。給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。
　また、献立表には主な材料を記載しています。ご心配な点がございましたら、学校までお問合せください。