



# 11月 給食献立予定表



きゅうしょくのこさずたべて、  
げんきいっぱい細谷っ子!

宇都宮市立細谷小学校

今月の給食目標:食事の環境をととのえよう。

日付	こ ん だ て め い	学校園 共通	行事など	カロリー(kcal) たんぱく(g) しじつ(g) えんぶん(g)	お も な ざ い り よ う					
					あかいしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
					血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1 (火)	麦入りご飯 牛乳 ハンバーグ 肉だんごスープ ポテトチーズ煮			759 28.4 22.9 2.3	牛乳 とり肉	ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん たけのこ パセリ	しょうが はくさい こまつな にんにく	こめ さとう マロニー マーガリン	むぎ でん粉 じゃがいも
2 (水)	麦入りご飯 牛乳 牛肉と野菜の煮つけ 笹かまとさつまいもの天ぷら 大根おろし みかん		お話給食	752 21.5 21.4 1.9	牛乳 のり 牛肉	笹かま にわとり卵	だいこん たまねぎ みかん	にんじん 枝豆	こめ 小麦粉 サラダ油 しらたき	むぎ さつまいもの じゃがいも さとう
4 (金)	餃子めし 牛乳 春巻 バンサンスウ チンゲン菜と豆腐のスープ フルーツ杏仁プリン			668 19.8 22.8 2.4	ぶた肉 わかめ 豆乳	牛乳 とうふ	しょうが しいたけ キャベツ もやし	かんぴょう もも あんず にんじん チンゲン菜	こめ ぶぎ サラダ油 さとう	小麦粉 はるさめ こま でん粉
7 (月)	麦入りご飯 牛乳 さばの塩焼き ごまあえ 肉じゃが			677 28.3 18.9 2	牛乳 ぶた肉	さば	こまつな にんじん 枝豆	キャベツ たまねぎ	こめ ごま じゃがいも しらたき	むぎ さとう サラダ油
8 (火)	ハニーコッペパン 牛乳 さつまいものシチュー ゆで野菜			701 23.1 23.8 2	牛乳 バター 生クリーム	ぶた肉 脱脂粉乳 チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン さつまいも サラダ油	はちみつ 小麦粉
9 (水)	麦入りご飯 牛乳 えびフライ(2本) 中濃ソース ボイルキャベツ 豚汁			666 27.6 17.6 2.2	牛乳 ぶた肉 みそ	えび とうふ かつおぶし	キャベツ だいこん こまつな	にんじん ごぼう こんにゃく	こめ サラダ油 小麦粉	むぎ さといも
10 (木)	麦入りご飯 牛乳 白身魚のチリソースがけ ナムル ひじきと卵のスープ			648 27.2 20.1 2.1	牛乳 とうふ にわとり卵	たら ベーコン ひじき	にんにく ねぎ キャベツ ほうれんそう	しょうが こまつな にんじん	こめ でん粉 ごま油 ごま	むぎ サラダ油 さとう
11 (金)	おにぎり持参 牛乳 鶏肉のから揚げ 磯辺あえ なめこのみそ汁		㊦の日	358 23.4 19 2	牛乳 のり みそ にぼし	とり肉 とうふ かつおぶし	しょうが キャベツ なめこ	ほうれんそう にんじん ねぎ	でん粉 サラダ油	
14 (月)	細谷小田んぼの新米ごはん のりの佃煮 牛乳 鮭のみそ焼き おひたし 里芋の中華煮		地域 協議会	609 30.3 14.1 1.9	牛乳 みそ ぶた肉	さけ かつおぶし のり	しょうが はくさい こんにゃく	こまつな にんじん にんにく	こめ さとう ごまあ	さといも サラダ油
15 (火)	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 チリコンカン ゆで野菜 いちごヨーグルト			621 28 22.5 2	牛乳 牛肉 ベーコン	大豆 ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ いちご	にんじん グリーンピース 7ブロッコリー	米粉パン サラダ油	ブルベリージャム
16 (水)	麦入りご飯 ビーフカレー 牛乳 ゆで野菜 洋なしコンポート			703 20.8 18.4 1.8	牛肉 牛乳	チーズ	にんじん グリーンピース キャベツ 洋なし	たまねぎ にんにく わかめ	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも
17 (木)	麦入りご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き おひたし さつまい			645 30.8 19.2 2.2	牛乳 かつおぶし とうふ みそ	ぶた肉 とり肉	しょうが キャベツ ごぼう だいこん	こまつな にんじん ねぎ こんにゃく	こめ ごま	むぎ さといも
18 (金)	秋の香りのミートソーススパゲッティ(生パスタ) 牛乳 ゆで野菜 チョコシュー			715 27 24.9 2.2	牛肉 牛乳	チーズ にわとり卵	にんじん えのきだけ しょうが トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	生パスタ マーガリン 小麦粉	オリーブオイル サラダ油 さとう
21 (月)	麦入りご飯 牛乳 ちくわの二色揚げ 大根おろし 高野豆腐の煮物			684 27.4 20.4 2.3	牛乳 のり ぶた肉	ちくわ にわとり卵 高野豆腐	だいこん しいたけ いんげん	にんじん にんじん こんにゃく	こめ 小麦粉 さとう	むぎ サラダ油
22 (火)	キャラメル揚げパン 牛乳 カレースープ ゆで野菜 パンプキンアンサンブルエッグ ヨーグルト			690 24.9 25.3 2.2	牛乳 にわとり卵	ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ キャベツ ブロッコリー	パセリ にんじん かぼちゃ	パン マカロニ	サラダ油 じゃがいも
24 (木)	オムライス ケチャップ 牛乳 ハンガリアンシチュー アセロラミルク			685 24.7 22.8 2.5	とり肉 牛乳	にわとり卵 ぶた肉	たまねぎ とうもろこし グリーンピース トマト	にんじん マッシュルーム ブロッコリー	こめ じゃがいも	マーガリン 油
25 (金)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉と大豆の味噌炒め けんちん汁 味付けのり			691 29.3 22.6 2.4	牛乳 大豆 とうふ のり	とり肉 みそ かつおぶし	しいたけ たけのこ ごぼう だいこん	にんじん いんげん こまつな こんにゃく	こめ でん粉 さとう さといも	むぎ サラダ油
28 (月)	焼きおにぎり 牛乳 みそラーメン あげ餃子 チョレギ風サラダ 豆乳パンナコッタ			704 26 20.7 4	牛乳 豆乳	ぶた肉	もやし いちご キャベツ しいたけ ねぎ	にんじん とうもろこし にんにく ほうれんそう	こめ サラダ油	中華めん 小麦粉
29 (火)	ツナトースト 牛乳 ミートボールと野菜のカレー煮 フルーツヨーグルト		3年生 校外学習	756 30.6 24.2 2.3	ツナ とり肉 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん みかん缶詰 もも缶詰	パセリ 枝豆 パイ缶詰	パン サラダ油 ナタ・チ・ココ	じゃがいも さとう でん粉
30 (水)	麦入りご飯 牛乳 モロのから揚げ 切干大根のぼん酢あえ 船頭鍋 なし		宮っ子 ランチ	711 31.4 19.4 1.9	牛乳 さけ 油揚げ かつおぶし	のり とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ しいたけ	ほうれんそう はくさい ごぼう なし	こめ サラダ油 ごま油 うどん	むぎ ごま さといも

給食回数: 20回 米飯回数: 14回 米粉回数: 1回

- ※ 献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますのでご了承ください。
- ※ 「おもなざいりょう」の太字は細谷地区産(JAみどり会)の野菜を納めていただきます。
- ※ マークの日は、地域学校園共通献立です。(提供される日は違います。)
- ※ 今年度から給食で提供されるパンは全て宇都宮市産小麦粉を使用しています。

11月平均	エネルギー672Kcal, たんぱく質26.5g, 脂質21g, 塩分2.2g
摂取基準	エネルギー650kcal, たんぱく質21.1~32.5g, 脂質14.4~21.6g, 塩分2g