



11月 給食献立表



宇都宮市立細谷小学校

今月の給食目標：食事をする環境を整えよう										
日付	こ ん だ て め い	学 校 園 共 進	行事など	1人1食(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う					
					あかいしょくひん		みどりのしょくひん		さいろのしょくひん	
					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 (水)	わかめごはん いわしの梅醤油煮 おひたし 五目きんぴら		△おにぎり給食 自分で作ってみよう！	644 26.8 17.1 3.3	わかめ いわし ぶた肉	牛乳 白身魚	ほうれんそう にんじん だいこん	キャベツ ごぼう	ごめ ごま サラダ油	むぎ こんにやく さとう
2 (木)	麦入りごはん 鶏肉と大豆のみそ炒め 根菜のすまし汁			654 26.9 20.7 2.3	牛乳 県産大豆 かつお節	とり肉 みそ	しいたけ たけのこ だいこん こまつな	にんじん いんげん ごぼう	ごめ でん粉 さとう こんにやく	むぎ サラダ油
6 (月)	麦入りごはん にらまんじゅう チャーシュー豆腐 坦々春雨スープ			658 25.2 18.6 1.9	牛乳 なまあげ	ぶた肉 みそ	たまねぎ もやし にんじん しょうが はくさい	たけのこ にら ピーマン えのきだけ ねぎ しめじ	ごめ 小麦粉 さとう はるさめ	むぎ サラダ油 でん粉
7 (火)	米粉パン ブルーベリージャム オムレツ チリコンカン ゆで野菜（ごまドレッシング）			632 29 27 2.5	牛乳 ぎゅう肉 たまご	大粒大豆 ぶた肉	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	にんじん グリーンピース ブロッコリー ブルーベリー	米粉 サラダ油	さとう
8 (水)	おにぎり持参 鶏肉のから揚げ 磯辺あえ なめこのみ汁		△おにぎり給食 自分で作って もってこよう！	358 23.4 19 2	牛乳 のり みそ かつお節	とり肉 とうふ	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
9 (木)	新米ごはん さばの西京 焼き おひたし 大根の中華煮 りんごゼリー		新米	666 28.2 19.2 1.7	牛乳 みそ ぶた肉	さば けずり節	ごまつな もやし りんご にんじん しょうが いんげん	はくさい だいこん しょうが いんげん	ごめ サラダ油 ごま油	こんにやく さとう ゼリー
10 (金)	麦入りごはん 鶏肉の味噌チーズ焼き からしあえ いものこ汁			645 27.2 19.7 2.5	牛乳 みそ とうふ	とり肉 チーズ かつお節	レモン ほうれんそう キャベツ こまつな	ハセリ にんじん ねぎ	ごめ マヨネーズ こんにやく	むぎ さといも
13 (月)	麦入りごはん ちくわの二色揚げ 大根おろし 豚肉とごぼうの煮物			652 23.4 18.8 1.8	牛乳 のり	白身魚 ぶた肉	だいこん にんじん グリーンピース	ごぼう しょうが	ごめ 小麦粉 こんにやく	むぎ サラダ油 さとう
14 (火)	はちみつパン ハンバーグ ABCスープ ブロッコリーのサラダ（イタリアンドレッシング）		お話 給食	646 26.8 22.2 2.5	牛乳 ベーコン とり肉	ぶた肉 大粒大豆	にんじん ブロッコリー セロリー	コーン たまねぎ トマト	小麦粉 じゃがいも	はちみつ マカロニ
15 (水)	麦入りごはん 具だくさんハッシュドポーク こんにやくサラダ 県産ヨーグルト			713 24.6 21.4 3	ぶた肉 海草サラダ	牛乳 ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム トマト コーン	にんじん グリーンピース キャベツ	ごめ じゃがいも	むぎ こんにやく
16 (木)	麦入りごはん 魚の照り焼き ごまあえ 田舎汁			587 26.9 13.4 2	牛乳 とり肉 みそ	赤魚 かつお節	ごまつな にんじん ごぼう	キャベツ かんぴよう ねぎ	ごめ ごま さつまいも サラダ油	むぎ さとう こんにやく
17 (金)	麦入りごはん 五目厚焼き卵 切干大根のナムル 麻婆野菜炒め			640 25.8 18.4 1.9	牛乳 ぶた肉 ひじき	たまご みそ	切干大根 にんじん たまねぎ キャベツ いんげん	もやし しょうが ほうれんそう たけのこ にんにく	ごめ サラダ油	むぎ
20 (月)	餃子めし 春巻き パンサンスウ チンゲン菜と豆腐のスープ			621 19.2 22 2.4	とり肉 はるまき わかめ	牛乳 とうふ	しょうが しいたけ キャベツ もやし	かんぴよう にら にんじん チンゲン菜	ごめ サラダ油 さとう	むぎ はるさめ ごま油
21 (火)	コッペパン イチゴジャム オレンジ マカロニのクリーム煮 ゆで野菜（イタリアンドレッシング）			678 25.2 24.9 1.9	牛乳	とり肉	たまねぎ グリーンピース ほうれんそう コーン	にんじん マッシュルーム キャベツ オレンジ	小麦粉 マカロニ マーガリン	いちごジャム 薄力粉 サラダ油
22 (水)	麦入りごはん 白身魚のチリソースがけ ナムル ひじきと卵のスープ			644 26.8 19.8 2.1	牛乳 とうふ たまご	たら バラベーコン	にんにく ねぎ キャベツ ひじき	しょうが ごまつな にんじん ほうれんそう	ごめ でん粉 純ごま油 ごま	むぎ サラダ油 さとう
24 (金)	麦入りごはん モロのから揚げ 梨ゼリー 切干大根のぼん酢あえ 船頭鍋		みや 宮っこランチ	697 29.5 19.3 1.8	牛乳 さけ みそ 油揚げ	のり とうふ かつお節	切干大根 ほうれんそう はくさい ごぼう なし	もやし にんじん ねぎ だいこん しいたけ	ごめ サラダ油 ごま油 こんにやく	むぎ ごま さといも 小麦粉
27 (月)	麦入りごはん いかのから揚げ おひたし すいとん 野菜ふりかけ			664 29.8 17.1 2402	牛乳 とり肉	いか かつお節	ほうれんそう もやし だいこん キャベツ	にんじん こまつな ごぼう	ごめ 小麦粉	むぎ でん粉
28 (火)	秋の香りのミートスパゲティー ゆで野菜（玉ねぎドレッシング） マスカットゼリー			676 25.3 18.4 2.6	ぎゅう肉 チーズ	ぶた肉 牛乳	にんじん マッシュルーム にんにく コーン ブロッコリー	たまねぎ しょうが トマト キャベツ エリンギ	小麦粉 サラダ油	オリーブオイル さらめ
29 (水)	麦入りごはん スタミナ焼き からしあえ みそ汁 ミニフィッシュ			646 30.3 14.8 2.9	牛乳 なまあげ かつお節	ぶた肉 みそ	にんじん ピーマン しょうが もやし	たまねぎ にんにく ごまつな しめじ ねぎ	ごめ サラダ油 はるさめ	むぎ さとう さつまいも
30 (木)	おつかれサマー！トマトたま丼 ゆで野菜（腎臓そドレッシング） 豆乳とココアのデザート		トマトメニュー トマト料理コンテスト 優秀賞料理	652 25.1 17 2	とり肉 たまご	牛乳	たまねぎ えだまめ にんじん ごまつな キャベツ	トマト にんにく コーン	ごめ	むぎ
					給食回数：20回 米飯回数：15回 パン回数：3回 米粉回数：1回 麺類回数：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。）
- ※ 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638Kcal たんぱく質26.2g 脂質19.4g 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

