



★都合により給食内容が変更されることがあります。

※給食回数 20回(米飯回数17回 県産小麦パン2回)

# 11月の給食献立予定表

宇都宮市立国本中央小学校

ひづけ 日付	献立	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろふんるい (赤色の分類)	からだちよしとくのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりしよふんるい (緑色の分類)	ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 きいろふんるい (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
1 (金)	お赤飯	ささげ		こめ もろこめ ごま	657 kcal
	牛乳	牛乳			32.9 g
	いわしの梅煮	いわし	うめ	さとう	22.4 g
	からしあえ		にんじん ほうれんそう もやし はくさい		3.3 g
	豚汁 ごま塩	ぶたにく みそ かつお とうふ あらあげ	ねぎ にんじん ごぼう だいこん こまつな	こんにゃく さといも	
5 (火)	麦入りご飯	おはなし給食		こめ むぎ	728 kcal
	牛乳	牛乳			21.2 g
	野菜かき揚げ		たまねぎ にんじん しゆんぎく	サラダ油 こむぎこ	24.0 g
	おひたし		ほうれんそう にんじん はくさい		2.0 g
	じゃがいもの旨煮	ぶたにく	ごぼう にんじん いんげん しょうが にんにく	サラダ油 さとう じゃがいも こんにゃく	
6 (水)	かぼちゃパン	おはなし給食	かぼちゃ	こむぎこ	648 kcal
	牛乳	牛乳			26.0 g
	ハッシュドポーク	ぶたにく	たまねぎ マツタケ にんじん トマト にんにく	サラダ油	26.5 g
	ゆで野菜		ブロッコリー キャベツ コーン	サラダ油 さとう	3.8 g
7 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	663 kcal
	牛乳	牛乳			24.1 g
	さんまのみぞれ煮	さんま	だいこん		21.7 g
	ごまあえ		ほうれんそう キャベツ もやし	ごま	2.2 g
	五目きんぴら	ぶたにく きつねあげ	だいこん ごぼう にんじん	サラダ油 こんにゃく	
8 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	651 kcal
	牛乳	牛乳			33.5 g
	鶏肉の味噌チーズ焼き	とりにく みそ チーズ		サラダ油	16.7 g
	もやしとニラのおひたし		にら もやし		2.6 g
	さつま汁	とりにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さつまいも こんにゃく	
11 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	615 kcal
	牛乳	牛乳			28.9 g
	白身魚の柚子味噌焼き	たら みそ	ゆず	さとう	15.6 g
	白菜キムチ		はくさい しょうが にんにく	サラダ油 さとう ごま油	2.6 g
	大根の中華煮	ぶたにく	だいこん にんじん	サラダ油 こんにゃく さといも	
12 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	644 kcal
	牛乳	牛乳			30.2 g
	国本どん	ぶたにく	にんじん もやし にら ねぎ しょうが にんにく たまねぎ	サラダ油 さとう	18.4 g
	新里汁	ぶたにく とうふ あらあげ みそ かつお	だいこん にんじん ねぎ		2.3 g
13 (水)	麦入りご飯			こめ むぎ	650 kcal
	牛乳	牛乳			28.0 g
	豚肉のしょうが焼き	ぶたにく	たまねぎ しょうが		23.4 g
	さっぱりあえ		ほうれんそう もやし のり		2.3 g
	にらたまスープ	たまご とうふ	にら	かたくりこ	
14 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	651 kcal
	牛乳	牛乳			24.6 g
	ちくわの二色揚げ	ちくわ	のり	サラダ油 かたくりこ	21.2 g
	大根おろし(しょうゆ)		だいこん		2.3 g
	高野豆腐の煮物	ぶたにく こやとうふ	にんじん ししいたけ ごぼう いんげん	こんにゃく さとう	
15 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	636 kcal
	牛乳	牛乳			32.1 g
	鶏肉のにらソースがけ	とりにく	にら		13.9 g
	おひたし		ほうれんそう はくさい もやし		2.8 g
	すいとん	みそ かつお	だいこん にんじん こまつな	こむぎこ ごま油	

ひづけ 日付	こ だ て 献 立	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal)
		ち にく し ょ く ひ ん 血や肉になる食品 あかいろ ぶんるい (赤色の分類)	か ら だ ち ょ う し と の し ょ く ひ ん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)	ね つ ち か ら し ょ く ひ ん 熱や力になる食品 まいろ ぶんるい (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 塩分相当 (g)
18 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	658 kcal
	牛乳	牛乳			23.2 g
	セルフメキシカンライス	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム ごぼう コーン ビーマン 赤ピーマン	サラダ油 マーガリン	15.9 g
	ゆで野菜		ブロッコリー コーン キャベツ	サラダ油 さとう	2.0 g
	手作りマフィン	たまご ヨーグルト	ブルーベリー	こむぎこ さとう	
19 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	657 kcal
	牛乳	牛乳			27.9 g
	チャーシュー豆腐	ふたにく あつあげ みそ	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ しいたけ しょうが	サラダ油 さとう かつくりこ	22.5 g
	たまごとわかめのスープ	たまご わかめ	たまねぎ ねぎ		3.4 g
20 (水)	スパゲティ			こむぎこ オリーブオイル サラダ油	637 kcal
	秋の香りのミートソース	ふたにく チーズ	たまねぎ にんじん えのき マッシュルーム にんにく トマト	サラダ油	28.9 g
	牛乳	牛乳			22.1 g
	ゆで野菜		キャベツ もやし にんじん	サラダ油 さとう	2.2 g
21 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	653 kcal
	牛乳	牛乳			28.2 g
	セルフ中華丼	ふたにく かまぼこ	はくさい たまねぎ にんじん きくらげ ビーマン たけのこ	サラダ油 ごま油 かつくりこ	21.5 g
	春雨中華スープ	とりにく たまご	にんじん もやし しいたけ ねぎ	ごま油 はるさめ	1.7 g
22 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	646 kcal
	牛乳	牛乳			28.5 g
	焼魚	さば		ごま油	19.6 g
	ごま酢あえ		もやし キャベツ にんじん ほうれんそう	ごま さとう	3.0 g
	道産子汁	ふたにく かつお わかめ みそ	にんじん もやし コーン にんにく ねぎ	マーガリン じゃがいも しらすたき	
25 (月)	麦入りご飯	トマト献立		こめ むぎ	648 kcal
	牛乳	牛乳			21.9 g
	トマトカレー	とりにく	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	サラダ油 じゃがいも	19.3 g
	こんにゃくサラダ	かいそう	キャベツ コーン にんじん たまねぎ	サラダ油 さとう こんにゃく	2.4 g
26 (火)	自分で作ったおにぎり	おにぎりの日			614 kcal
	牛乳	牛乳			30.0 g
	鶏肉のから揚げ	とりにく	しょうが	サラダ油 かつくりこ	17.6 g
	おひたし		はくさい にんじん もやし		1.9 g
	味噌汁	とうふ みそ かつお	なめこ たまねぎ ねぎ		
27 (水)	パン			こむぎこ	665 kcal
	牛乳	牛乳			24.0 g
	さつまいものシチュー	とりにく チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん	サラダ油 さつまいも こむぎこ マーガリン	25.1 g
	ゆで野菜		ブロッコリー にんじん コーン	さとう サラダ油	2.7 g
28 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	645 kcal
	牛乳	牛乳			27.6 g
	スタミナ焼き	ふたにく	たまねぎ しょうが にんじん にんにく くら	サラダ油 さとう かつくりこ	23.4 g
	豆腐の中華スープ	たまご とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	ごま油 かつくりこ	2.0 g
29 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	655 kcal
	牛乳	牛乳			28.4 g
	モロのから揚げ	モロ	しょうが	サラダ油 かつくりこ	18.8 g
	切り干し大根のポン酢あえ		だいこん ほうれんそう にんじん	ごま油	1.8 g
	船頭鍋	さやけ たまご とうふ かつお みそ	だいにん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ はくさい	さといも こんにゃく こむぎこ	

1日は全児童みんなで稲狩りしたもち米を使用して作ったお赤飯です。

26日は「おにぎりの日」です。食べられるくらいのおにぎりを自分で作って、忘れずに持ってきてくださいね!!

今月の国本地区の野菜	さつまいも	にら	小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準	今月の平均
≪給食食材の放射性物質検査結果≫ 10月2日の給食に使用した「ごぼう」の放射性物質検査を行いました結果、放射性セシウム定量下限地未満、放射性ヨウ素定量下限地未満でした。			エネルギー 650kcal	651 kcal
			たんぱく質 21.1g~32.5g	27.5 g
			脂質 14.4g~21.6g	20.5 g
			塩分相当 2.0g	2.4 g