

11月分 きゅうしょくこんだてよていひょう

宇都宮市立雀宮南小学校

ひにち	こんだてめい		エネルギー たんぱく しつ えんぶん	おもなざいりょう		
				あか (血や肉になる)	きいろ (熱や力になる)	みどり (体の調子を整える)
1 (金)		 ちゅんちゅんぎょうざ いそべあえ ちゅんなべじる なし	642 23.5 18.4 1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおのり かつおぶし みそ	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも こんにゃく さつまいも こむぎこ	キャベツ にんじん かんぴょう だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ にら にんにく なし
5 (火)		 あきのかおりのミートソース ゆでやさい(てづくりドレ) グレープフルーツ	608 25.4 17.9 2.2	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく わかめ	スパゲティ オリーブオイル サラダあぶら こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ マッシュルーム しょうが にんにく トマト グレープフルーツ
6 (水)		 ポテトスープ フルーツヨーグルト	641 26.0 21.5 2.9	ぎゅうにゅう まぐろツナ ベーコン ヨーグルト	パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん コーン もも みかん パイン
7 (木)		 スタミナやき トックスープ ゼリー	670 29.4 15.0 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	こめ むぎ サラダあぶら さとう セリー トック	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ねぎ しょうが ちんげんさい
8 (金)		 しろみさかなのたつたあげ からしあえ みそしる	685 28.9 22.8 3.1	ぎゅうにゅう メバル わかめ みそ かつおぶし	こめ むぎ でんぶん じゃがいも サラダあぶら ごま	しょうが ほうれんそう にんじん もやし はくさい ねぎ
11 (月)		 《かみかみこんだて》 だいすとやさしいのかみかみいため まろやかみそしる かみかみこんぶ	674 26.0 18.9 2.2	ぎゅうにゅう みそ とりにく だいず ちりめんじゃこ あぶらあげ とうにゅう かつおぶし こんぶ	こめ むぎ じゅうろっこくまい でんぶん サラダあぶら こんにゃく さとう	しょうが にんじん いんげん たけのこ ごぼう れんこん だいこん ねぎ
12 (火)		 チャーシューとうふ はくさいスープ プリンタルト	668 24.7 19.6 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ なまあげ	こめ むぎ サラダあぶら さとう はるさめ ごまあぶら でんぶん	たまねぎ もやし ちんげんさい しょうが にんじん たけのこ こまつな はくさい
13 (水)		 さつまいものシチュー ゆで野菜 りんごジャム オレンジ	640 21.8 21.3 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく なまくりーむ チーズ	パン りんごジャム さつまいも こむぎこ パター サラダあぶら	キャベツ たまねぎ パセリ ほうれんそう にんじん もやし コーン オレンジ
14 (木)		 とりにくのみそチーズやき いそべあえ きりほしたいこんのにつけ	600 27.4 14.6 2.3	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ さつまあげ あぶらあげ のり	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ サラダあぶら さとう	レモン パセリ ほうれんそう もやし キャベツ だいこん にんじん
15 (金)		 モロのわふうマリネ いなかじる	686 34.3 19.5 3.1	ぎゅうにゅう モロ あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも でんぶん さとう サラダあぶら	たけのこ にんじん ごぼう えだまめ こまつな たまねぎ
18 (月)		 《かんしゃのかい》 やきさかな(ほっけねぎみそつけ) おわたし どさんこじる エコふりかけ	635 30.7 17.8 3.1	ぎゅうにゅう ほっけ のり ぶたにく わかめ みそ かつおぶし	こめ むぎ ごま サラダあぶら じゃがいも パター しらたき さとう	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし コーン にんにく ねぎ
19 (火)		 ちくわのにしょくあげ だいこんおろし ちくぜんに	634 23.8 17.4 2.1	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく たまご のり	こめ むぎ こんにゃく さとう こむぎこ サラダあぶら	だいこん にんじん ごぼう しいたけ たけのこ さやいんげん
20 (水)		 やさしいっぱいにくだんご ごまあえ すいとん みかんジャム	624 28.5 22.2 2.6	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし やさしいっぱいにくだんご	こめこパン さとう こむぎこ ごま みかんジャム	こまつな もやし キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん
21 (木)		 チキンカレー こんにゃくサラダ(てづくりドレ) レモンゼリー	670 20.5 16.9 2.8	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそう	こめ むぎ サラダあぶら ごま ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ コーン
22 (金)		 ユーリンチー ナムル ちんげんさいとたまごのスープ	660 25.3 23.1 2.6	ぎゅうにゅう たまご とりにく	こめ むぎ こむぎこ パンこ サラダあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ にんじん たまねぎ ちんげんさい
25 (月)		 いろどりやさいのたまごやき こまずあえ みそしる みかん	642 24.8 17.5 3.5	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ひじき かつおぶし みそ わかめ たまごやき	こめ むぎ こんにゃく しらたき さとう サラダあぶら ごま	にんじん ごぼう いんげん ほうれんそう みかん キャベツ たまねぎ
26 (火)		 セルフにしょくどん さつまじる	695 33.2 23.3 2.1	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ かつおぶし とうふ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう サラダあぶら	しょうが えだまめ にんじん ごぼう だいこん ねぎ
27 (水)		 やきビーフン ひじきとたまごのスープ チョコクリーム フルーツポンチ	691 24.6 24.1 3.0	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ たまご ベーコン	パン ビーフン サラダあぶら さとう チョコクリーム でんぶん	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン こまつな みかん パイン もも
28 (木)		 《おはなしきゅうしょく》 おでん ごぼうサラダ ヨーグルト	659 24.1 16.6 3.1	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ わかめ こんぶ かつおぶし ヨーグルト	こめ むぎ こんにゃく さといも	にんじん もやし コーン だいこん ごぼうサラダ
29 (金)		 さわらのみそやき はくさいキムチ さつまいもときりこんぶのもの	654 26.2 17.0 1.9	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ こんぶ	こめ むぎ ごまあぶら さつまいも しらたき サラダあぶら さとう	はくさい しょうが にんにく たまねぎ にんじん

※(げん)は、減量パンです。

※たしょう、へんこうがあるかもしれません。

11月の平均 エネルギー 654kcal たんぱく質 26.4g 脂質 19.2g 塩分 2.5g

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー 640kcal たんぱく質 24.0g 脂質 19.6g 塩分 2.5g