



令和5年度 11月分 予定献立表

1-34 豊郷中央小学校

日付	こ ん だ て め い (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	エネルギー-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	おもなざいりょう 太字は、豊郷地域産を使用予定・パン(小麦粉)は宇都宮市産・牛乳は栃木県産		
			おもにエネルギーとなる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる
1 (水)	むぎごはん ポークカレー フルーツヨーグルト (ナタデココいり) アーモンドいりござかな	727 22.6 19.6 1.5	こめ ジャがいも おおむぎ ナタデココ あぶら アーモンド さとう	牛乳 ぶたにく ヨーグルト かたくちいわし	しょうが にんじん にんにく えだまめ たまねぎ トマト りんご みかん パイン もも
2 (木)	お話給食(やきざかなののろい) ごはん やきざかな(ほっけ) ごまあえ どさんこじる セノビーゼリー	611 23.3 13.5 1.9	こめ ジャがいも ごま あぶら さとう 乳なしマーガリン	牛乳 みそ ほっけ ぶたにく わかめ	ほうれんそう にんにく にんじん コーン キャベツ ねぎ もやし
6 (月)	ごはん しろみざかなのチリソース ナムル ひじきとたまごのスープ	673 27.6 22.4 2.2	こめ ごま でんぷん あぶら さとう	牛乳 とうふ シルバー ひじき 卵なしベーコン	しょうが こまつな にんにく キャベツ ねぎ にんじん
7 (火)	こめこパン さつまいものシチュー ゆでやさいサラダ オレンジ	597 24.0 21.0 1.6	こめこパン あぶら さつまいも こむぎこ 乳なしマーガリン	牛乳 ぶたにく とうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ もやし パセリ コーン ほうれんそう オレンジ
8 (水)	なかよしメニュー(豊郷北小) むぎごはん やきざかな(ししゃも) さっぱりあえ とよさとやさいのとんじる なし	630 26.8 17.6 1.9	こめ ジャがいも おおむぎ あぶら さといも	牛乳 とうふ ししゃも みそ のり ぶたにく	ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん ごぼう はくさい ねぎ こんにゃく こまつな なし
9 (木)	ごもくおこわ あつやきたまご あさづけ ぎゅうにくとやさいのうまに	623 21.7 18.7 2.2	こめ ジャがいも あぶら さとう	たまご ぎゅうにく	ごぼう たけのこ にんじん こんにゃく ほししいたけ だいこん しょうが たまねぎ きゅうり いんげん
10 (金)	むぎごはん とりにくのからあげ おひたし みそじる	668 26.7 22.4 1.8	こめ おおむぎ でんぷん あぶら	牛乳 とりにく とうふ みそ	しょうが なめこ こまつな ねぎ にんじん はくさい
13 (月)	むぎごはん ぶたにくとやさいのみそいため とうふのちゅうかスープ ヨーグルト	666 27.7 19.9 1.7	こめ でんぷん おおむぎ あぶら さとう	牛乳 とうふ ぶたにく わかめ みそ ヨーグルト たまご	しょうが にんにく キャベツ ねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン
14 (火)	パン いちごジャム チリコンカン ゆでやさいサラダ みかん	667 26.6 19.8 2.3	パン いちごジャム あぶら ごま	牛乳 ぶたにく だいたず	たまねぎ トマト にんじん キャベツ えだまめ ブロッコリー マッシュルーム みかん
15 (水)	むぎごはん ぶたにくのさんみやき こまつなとじゃこのいためもの さつまじる	609 30.5 15.9 1.9	こめ さといも おおむぎ ごま さとう	牛乳 とうふ ぶたにく みそ かたくちいわし とりにく	ねぎ だいこん こまつな ごぼう こんにゃく にんじん
16 (木)	わかめごはん さわらのねぎみそやき はくさいキムチ だいこんのちゅうかに	620 26.0 17.4 2.3	こめ さといも あぶら さとう	牛乳 わかめ さわら みそ ぶたにく	ねぎ だいこん はくさい にんじん しょうが こんにゃく にんにく
17 (金)	宮っ子ランチ むぎごはん もろのからあげ きりぼしだいこん のポンずあえ きぬのせんとうなべ なし	701 29.9 18.8 1.8	こめ うどん あぶら さといも でんぷん おおむぎ 卵なしマヨネーズ ごま	牛乳 とうふ もろ あぶらあげ のり みそ さけ	しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう ねぎ ごぼう にんじん だいこん なし はくさい しいたけ
21 (火)	豊郷地域学校園 おべんとうのり				
22 (水)	ごはん ますのしおやき ごまあえ いなかじる	628 32.6 16.6 1.9	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	牛乳 みそ ます とりにく とうふ	ほうれんそう ごぼう キャベツ こんにゃく にんじん こまつな かんぴょう
24 (金)	スパゲティ あきのかおりのミートソース ゆでやさいサラダ アセロラミルクゼリー	611 25.1 16.0 2.4	スパゲティ あぶら こむぎこ	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく とうにゅう	にんにく しょうが エリンギ トマト しめじ マッシュルーム にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー かたくり アセロラ
27 (月)	トマト給食 トマト料理コンクール優秀賞 むぎごはん おつかれサマー！トマたま丼 かぶりりやさいスープ みかん	652 26.9 16.9 1.9	こめ おおむぎ あぶら	牛乳 とりにく たまご 卵なしベーコン	たまねぎ にんじん トマト キャベツ もやし えだまめ かぶ セロリ にんにく みかん
28 (火)	フレンチトースト ミートボールとやさいのカレーに ゆでやさいサラダ りんごゼリー	673 24.5 22.7 2.1	パン さとう あぶら アーモンド じゃがいも 乳なしマーガリン	牛乳 たまご ぶたにく とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ コーン えだまめ りんご ほうれんそう
29 (水)	ごはん ほうぎょうざ チャーシューとうふ やさいのしおスープ	661 25.1 20.9 1.5	こめ はるさめ ぎょうざのかわ あぶら でんぷん さとう	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ	キャベツ なら しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんじん だいこん はくさい ちんげんさい もやし こまつな
30 (木)	じゅうろっこくごはん ①いわしのおかか ②さんまのみぞれに からしあえ ごもくきんぴら オレンジ	①644 ②634 25.4 19.6 19.8 19.6 1.6 1.4	こめ くらまい きび あわ アワガシ ひえ あかまい むぎ もちごめ あぶら ごま さとう	牛乳 ぶたにく ①いわし さつまあげ ①かつおぶし ②さんま	だいこん もやし こまつな ごぼう にんじん こんにゃく はくさい オレンジ
平均値	エネルギー 647kcal たんぱく質 26.2g 脂質 18.8g 塩分 1.9g				

小学校中学年1人1食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal, たんぱく質 21.1~32.5g, 脂質 14.4~21.6g, 塩分 2g未満
◎ 材料, その他の都合により献立を変更することがあります。

◎ 10月12日に, 給食食材(新米)の放射性物質自主検査を実施しました。

結果は, 放射性セシウム, 放射性ヨウ素ともに定量下限値未満でしたので, お知らせいたします。

30日(木)は選択給食です。①いわしのおかか煮
②さんまのみぞれ煮 のどちらかを選んでください。

◎ 読書週間献立です(2日(木)) 献立名の太字の料理が, 本と関係があります。詳しくは図書館だよりをご覧ください。

◎ 2日(木) 北海道の郷土食や特産品を使ったメニューです(ほっけ・道産子汁)

◎ 旬のさつまいもを使ったメニューです。(7日(火)) さつまいものシチュー)

◎ 旬のきのこを使ったメニューです。(24日(金)) 秋の香りのミートソース)

◎ 旬のくだものメニューです。(8日(水)・17日(金)) 梨 (14日(火)・27日(月)) みかん



児童生徒が地域への理解を深め, 郷土への愛情を育むことを目的として, 作付面積が県内1位である宇都宮市産トマトを使用した給食(トマト給食)を, 令和5年11月から, 宇都宮市立全小・中学校において月1回以上実施します。

11月のメニューは, 小・中学生によるトマト料理コンクール優秀賞の「おつかれサマー！トマたま丼」です。