



11月給食予定献立表



宇都宮市立五代小学校



ひづけ 日付	こ ん だ て め い *材料・その他の都合により、献立が変更になる場合があります。	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う		
			血やにくになる(あか)   	体の調子をととのえる(みどり)    	力や熱のもとになる(きいろ)   
1(水)	シュガートースト ぎゅうにゅう ポークポトフ いろいろサラダ	632 23.1 26.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん きゅうり とうもろこし パプリカ	パン バター さとう じゃがいも サラダあぶら
2(木)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめしょうゆに ごもくきんぴら ほうれんそうとキャベツのおひたし	638 26.2 17.0	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ぶたにく	しそ うめ ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん	こめ さとう でんぶん ごま こんにゃく サラダあぶら
6(月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナいため からしあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	645 27.0 18.9	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かつおぶし みそ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが もやし こまつな キャベツ	こめ サラダあぶら さとう ごま じゃがいも
7(火)	ごはん ぎゅうにゅう あじのみそつけやき はくさいキムチ だいこんのちゅうかに	623 26.2 17.1	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく わかめ ちりめん かつおぶし	はくさい にんじん しょうが にんにく だいこん しそ	こめ ごまあぶら さといも こんにゃく サラダあぶら さとう ごま
8(水)	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう マカロニのクリームに アセロラゼリー こんにゃくサラダ(あおじそドレッシング)	678 25.0 21.7	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう のり こんぶ わかめ	いちご たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり アセロラ	パン さとう マカロニ こむぎこ バター サラダあぶら こんにゃく ドレッシング
9(木)	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ゆでやさい(てづくりしょうゆドレッシング)	647 20.5 19.1	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース とうもろこし ブロッコリー	こめ サラダあぶら じゃがいも カレールウ
10(金)	《みやっこランチ ～あき～》 ごはん ぎゅうにゅう モロのからあげ きりぼしだいこんのボンずあえ せんだうなべ なしゼリー	712 28.6 18.6	ぎゅうにゅう モロ のり マス とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ ごぼう だいこん しいたけ なし	こめ マヨネーズタイプドレッシング でんぶん サラダあぶら ごま ごまあぶら さといも うどん さとう
13(月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため たまごとわかめのスープ ヨーグルト	653 26.6 18.7	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ たまご ヨーグルト	キャベツ ねぎ にんじん しいたけ ピーマン たまねぎ	こめ サラダあぶら さとう でんぶん
14(火)	えびいかかきあげどん(ごはん) ぎゅうにゅう さつまじる	654 21.8 21.3	ぎゅうにゅう えび いか とりにく とうふ みそ かつおぶし	たまねぎ にんじん しゅんぎく ごぼう だいこん ねぎ	こめ こむぎこ サラダあぶら さとう こんにゃく さといも
15(水)	コッペパン みかんジャム ぎゅうにゅう さつまいものシチュー ゆでやさい(てづくりちゅうかドレッシング)	713 24.1 25.7	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	みかん にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし	パン さとう さつまいも こむぎこ バター サラダあぶら なまクリーム ごまあぶら
16(木)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ いそべあえ なめこととうふのみそしる	633 30.2 18.4	ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ みそ かつおぶし	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん なめこ ねぎ	こめ でんぶん サラダあぶら
17(金)	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのしおやき こまつなとキャベツのごまあえ どさんこじる	591 24.8 14.7	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく わかめ みそ かつおぶし	こまつな キャベツ にんじん もやし とうもろこし にんにく ねぎ	こめ ごま さとう じゃがいも サラダあぶら バター
20(月)	《トマトこんだて ～トマト料理コンクール 優秀賞～》 おつかれサマー！トマたまどん(ごはん) ぎゅうにゅう ワンタンスープ	665 26.9 20.9	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	たまねぎ トマト えだまめ にんにく にんじん キャベツ もやし ねぎ	こめ サラダあぶら ワンタン ごまあぶら
21(火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため みそけんちんじる のりふりかけ	659 27.8 21.1	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ かつおぶし みそ のり	たまねぎ しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こめ さとう サラダあぶら こんにゃく さといも ごま
22(水)	こめこパン チョコクリーム ぎゅうにゅう チリコンカン ゆでやさい(ごまドレッシング)	691 28.7 31.4	ぎゅうにゅう れんにゅう だいず とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース キャベツ ブロッコリー	パン さとう ココア サラダあぶら ドレッシング
24(金)	ぎょうざめし ぎゅうにゅう はるまき バンサンスウ チンゲンさいととうふのスープ	648 21.6 23.2	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ わかめ	しょうが かんぴょう しいたけ にら にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンさい	こめ サラダあぶら はるさめ でんぶん こむぎこ さとう こめこ ごまあぶら
27(月)	《おはなしきゅうしょく①:いのちのたべもの》 ごはん ぎゅうにゅう いかのみそつけやき みかん ほうれんそうともやしのおひたし よせなべふうじる	627 30.0 13.1	ぎゅうにゅう いか みそ とりにく えび わかめ とうふ かつおぶし	しょうが ほうれんそう にんじん もやし だいこん はくさい ねぎ ぶなしめじ みかん	こめ さとう さといも こんにゃく
28(火)		138 6.8 7.8	ぎゅうにゅう	★おうちからおべんとうをもってきましょう。はしもわすれずに。 ★ぎゅうにゅうは、がっこうでよいします。	
29(水)	《おはなしきゅうしょく②:ハリーポッターとけんじゃのいし》 コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう ポークチョップ フレンチポテト スコッチブロス	682 24.7 26.1	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ひよこまめ	いちご たまねぎ にんにく かぶ にんじん セロリー	パン さとう こむぎこ じゃがいも サラダあぶら むぎ
30(木)	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのにしょくあげ だいこんおろし こうやどうふのもの	687 26.4 21.0	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく こうやどうふ	だいこん にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう	こめ こむぎこ サラダあぶら さとう こんにゃく

11がつのきゅうしょくもくひょう
きゅうしょくにつかわれる
ちいきのさんぶつをしよう

地元の新米・ほうれんそうが届きます

今月も、中村純子さん(若松原2丁目)の田んぼで収穫された新米を納めていただきます。また、今月から鈴木さん(鈴甲農園、茂原町)にほうれんそうを届けていただきます。

《小学校中学年一人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: 21~33g 脂質: 14~21g 塩分: 2g以下

《五代小学校 今月平均》

エネルギー: 630Kcal たんぱく質: 24.8g 脂質: 20.1g 塩分: 2.0g



11月28日(火)「お弁当の日」です



28日(火)は、若松原地域学校園「お弁当の日」です。“「まごわやさしい」食材を1品以上使いましょう”をテーマにしてお弁当のおかずを作ります。「おにぎりの日」に続き、保護者の皆様にはお子様のお弁当づくりのご支援をいただきますよう、お願いいたします。

今月から、毎月1回宇都宮市産トマトを使用した献立を提供する予定です。今月は、20日(月)に提供します。

