



11月給食予定献立表



宇都宮市立東小学校

ひにち	主食	のちもの	こんだて	血やにくになる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		力や熱のもとになる(黄色)		ねつりょう	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん	ほくろく
4 (火)	 パン	 牛乳	ココア揚げパン じゃがいものそぼろ煮 ゆで野菜	牛乳	ぶた肉	にんじん	えだまめ	パン	サラダ油	708	23.8	26.0	2.6	
5 (水)	 麦入りごはん	 牛乳	ハヤシライス ゆで野菜 ベビーチーズ	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	にんじん	こめ	むぎ	694	24.3	24.6	2.4	
6 (木)	 麦入りごはん	 牛乳	とり肉のみそチーズ焼き いそべあえ いものこ汁	牛乳	とり肉	ほうれん草	キャベツ	こめ	むぎ	599	28.8	14.1	2.3	ほ
7 (金)	 麦入りごはん	 牛乳	スタミナ焼き からしあえ みそ汁	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	ピーマン	こめ	むぎ	625	26.6	20.1	2.3	ほ
11 (火)	 米粉パン	 牛乳	チリコンカン ゆで野菜 県産ヨーグルト	牛乳	大豆	たまねぎ	にんじん	こめごパン	サラダ油	625	28.4	24.6	2.3	ほ
12 (水)	 麦入りごはん	 牛乳	宮っ子ランチ モロのからあげ きりぼし大根のぼん酢あえ 船頭なべ	牛乳	モロ	だいこん	ほうれん草	こめ	むぎ	624	26.7	16.9	3.4	ほ
13 (木)	 麦入りごはん	 牛乳	ぶた肉のしょうが焼き 小松菜とじゃこの炒めもの さつま汁	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	しょうが	こめ	むぎ	619	27.7	17.8	2.1	ほ
14 (金)	 麦入りごはん	 牛乳	セルフ二色丼 田舎汁 みかん	牛乳	とり肉	えだまめ	しょうが	こめ	むぎ	711	28.6	23.5	2.1	ほ
17 (月)	 麦入りごはん	 牛乳	五目あつやき卵 きりぼし大根のナムル なすとひき肉のみそ炒め ☆	牛乳	卵	だいこん	にんじん	こめ	むぎ	658	24.6	20.9	1.7	ほ
18 (火)	 麦入りごはん	 牛乳	さんまのザンギ 大根おろし こうや豆腐の煮もの	牛乳	さんま	だいこん	にんじん	こめ	むぎ	673	25.1	25.6	1.9	ほ
19 (水)	 牛乳	お弁当の日												
20 (木)	 めん	 牛乳	クロワッサン あんかけ焼きそば わかめスープ	牛乳	ぶた肉	キャベツ	たまねぎ	パン	めん	602	23.6	26.2	2.8	
21 (金)	 麦入りごはん	 牛乳	セルフぶた丼 吉野汁	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	にんじん	こめ	むぎ	643	24.4	18.2	2.2	
25 (火)	 パン	 牛乳	給食のめあて献立 どんぐりパン 野いちごジャム とびきりおいしいスープ 木の葉のサラダ	牛乳	チーズ	にんじん	たまねぎ	パン	ジャム	650	23.4	22.7	2.3	ほ
26 (水)	 ピラフ	 牛乳	ピクニックピラフ ぐりぐらサラダ チキンポトフ かぼちゃプリン	牛乳	ウインナー	グリーンピース	にんじん	こめ	むぎ	656	24.5	20.8	2.9	ほ
27 (木)	 麦入りごはん	 牛乳	南蛮からあげ おひたし みそ汁 豆乳プリン	牛乳	とり肉	ほうれん草	キャベツ	こめ	むぎ	685	25.8	21.7	3.0	ほ
28 (金)	 コーンライス	 牛乳	ごはんが足りないカレーライス わかめサラダ とばしそうなドレッシング ミニフィッシュ	牛乳	とり肉	たまねぎ	にんじん	こめ	むぎ	734	24.5	22.1	2.7	ほ

- 都合により献立が変更になることがあります。
- 太字は地域農園または宇都宮産・栃木県産を使用しています。

☆マークがついているメニューは、地域学校園で募集した【おすすめの野菜料理】を参考にしたオリジナル給食です。



	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しぼう (g)	えんぶん (g)
今月の平均摂値	657	25.7	20.7	2.5
小学生中学年一人一回あたりの 学校給食摂取基準値	650	21.1～ 32.5	14.4～ 21.6	2