

11月給食予定献立表





宇都宮市立東小学校

								34	1	<u> </u>	411 114	-21-	- ^	
ひにち	主食	0350	こんだて	血やにく	になる(赤)	体の調子をと	とのえる (縁)	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
	(Jul	31/2	ココア揚げパン	牛乳	ぶた肉	にんじん ほ うれん草	えだまめ	パン じゃがいも	サラダ油 さとう					
4 (火)	パン	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 ゆで野菜			10 J (1) J		はるさめ	CC)	708	23.8	26.0	2.6	
				牛乳	ぶた肉	たまねぎ	にんじん	こめ	むぎ					1
		310	ハヤシライス	チーズ	かかめ	たまねさ マッシュルー <i>L</i>		こむぎ粉	むさ サラダ油					
(水)	麦入り	μ.σ.	ゆで野菜 ベビーチーズ			コーン	もやし	ごま	ごま油	694	24.3	24.6	2.4	
	麦入り ごはん	牛乳	~E-7-X			キャベツ								
	رث.		Without Zar Tike	牛乳	とり肉	ほうれん草	キャベツ	こめ	むぎ					
(木)		EN/O	とり肉のみそチーズ焼きいそべあえ	チーズ	みそ	もやし	ねぎ	さといも	サラダ油	599	28.8	14.1	2.3	(
	麦入り ごはん	牛乳	いものご汁	のり	とうふ	パセリ	こまつな	こんにゃく						
				かつおぶし 牛乳	ぶた肉	にんじん たまねぎ	ピーマン	こめ	むぎ					
			スタミナ焼き	とうふ	あぶらあげ	もやし	キャベツ	さとう	サラダ油					
(金)	麦入り	Alex HOL	からしあえ みそ汁	かつおぶし	みそ	にんじん	こまつな	ごま		625	26.6	20.1	2.3	
	麦入り ごはん	牛乳	or c/1	わかめ		にんにく	しょうが							
			711-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1	牛乳	大豆	たまねぎ	にんじん	こめこパン	サラダ油					
(火)		ENO.	チリコンカン ゆで野菜	ぶた肉	ヨーグルト	マッシュルーム	、えだまめ			625	28.4	24.6	2.3	
	米粉パン	牛乳	県産ヨーグルト	わかめ		トムト	キャベツ							
			宮っ子ランチ	牛乳	モロ	もやしだいこん	ほうれん草	こめ	 むぎ					
		21/2	モロのからあげ	午売 とうふ	のり	たいこん にんじん	はくさい はくさい	でん粉	むさ サラダ油					
(水)	#1 1/2	5//	きりぼし大根のぽん酢あえ 船頭なべ	しゃけ	みそ	しょうが	ねぎ	ごま油	さといも	624	26.7	16.9	3.4	(
	麦入り ごはん	牛乳	利口並れない	かつおぶし		ごぼう	しいたけ	ごま						
	~~	<u>~</u>		牛乳	ぶた肉	たまねぎ	しょうが	2 ರು	むぎ					T
木)	Θ	ži/	ぶた肉のしょうが焼き 小松菜とじゃこの炒めもの	とり肉	じゃこ	こまつな	にんじん	ごま油	こんにゃく	619	27.7	17.8	2.1	(
	麦入り ごはん	牛乳	さつま汁	みそ	とうふ	ごぼう	ねぎ	さといも				20		ľ
	_14/V			かつおぶし	Let lab	だいこん	1 ,52%		4, 49					+
			セルフ二色丼	牛乳 とうふ	とり肉 かつおぶし	えだまめ ほ うれん草	しょうが ごぼう	こめ サラダ油	むぎ こんにゃく					
金)		EN7	田舎汁	とつか ^項	かつおふし	にんじん	こほつ みかん	サフタ 油 さとう	じゃがいも	711	28.6	23.5	2.1	(
	麦入り ごはん	牛乳	みかん	×F		,=,00/0	-, 10		O / N-4 D					
	(B)		五目あつやき卵	牛乳	卵	だいこん	にんじん	Zb	むぎ					
月)		11/2	きりぼし大根のナムル	ぶた肉	みそ	ほうれん草	キャベツ	サラダ油		658	24.6	20.9	1.7	1
	麦入り ごはん	牛乳	なすとひき肉のみそ炒め ☆			なす たまねぎ	にんじん にんにく							
				牛乳	さんま	だいこん	にんじん	೭ ಖ	 むぎ					\dagger
	\bigcirc	11/2	さんまのザンギ	ぶた肉	こうやとうふ	しいたけ	いんげん	こんにゃく	さとう	0.50	0.5.1	05.0	1.0	
火)	麦入り ごはん	牛乳	大根おろし こうや豆腐の煮もの	(ごぼう		サラダ油		673	25.1	25.6	1.9	
		-				* 4 * 4								
(水)	华	2 乳			お	弁当	のE							
		~		牛乳	ぶた肉	キャベツ	たまねぎ	パン	めん					
(木)		310	クロワッサン あんかけ焼きそば	トノヴァ	えび	にんじん	えのきたけ	サラダ油	でん粉	602	23.6	26.2	2.8	
,	めん	牛乳	わかめスープ	わかめ		ピーマン	ねぎ	はるさめ	ごま	552	20.0	20.2	2.0	
						しょうが		ごま油						
		310	Lu -> >> 44	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	にんじん	こめ	むぎ					
金)		žī/J	セルフぶた丼 吉野汁	かつおぶし	とり肉	えだまめ	だいこん	しらたき さとう	サラダ油 でん粉	643	24.4	18.2	2.2	
	麦入り ごはん	牛乳		めかりめげ		C#74		さといも	C 心初					
		_	給食のめあて献立	牛乳	チーズ	にんじん	たまねぎ	パン	ジャム					\dagger
(L-)	XX	NO DE	どんぐりパン 🗼 🚜	ぶた肉		マッシュルーム		サラダ油	小麦粉	050	00.4	90.7	0.0	
火)	パン	牛乳	野いちごジャム とびきりおいしいスープ			ほうれん草	キャベツ	バター	さつまいも	650	23.4	22.7	2.3	•
		174	木の実のサラダ			コーン		アーモンド						
	(ピクニックピラフ	牛乳	ウインナー	グリーンピース		2 ರು	むぎ					
水)		ži/J	ぐりぐらサラダ チキンポトフ な	チーズ	とり肉	たまねぎ	キャベツ	じゃがいも	さとう	656	24.5	20.8	2.9	1
	ピラフ	牛乳	かぼちゃプリン			パセリコーン	ブロッコリー いんげん							
				41.	とり肉	ほうれん草	キャベツ	こめ	むぎ					+
		31.0	南蛮からあげおひたし	とうふ	かつおぶし	にんじん	はくさい	でん粉	サラダ油					
27 (木)	#1h	507	みそ汁	みそ	豆乳	こまつな	ねぎ			685	25.8	21.7	3.0	(
木)		牛乳	豆乳プリン											
木)	麦入り ごはん										1		l	+
木)	こはん			牛乳	とり肉	たまねぎ	にんじん	こめ	むぎ					
	2 ALL		ごはんが足りないカレーライス わかめサラダ	牛乳 いわし	とり肉 わかめ	たまねぎ えだまめ	にんじん にんにく	こめ サラダ油	むぎ バター	734	24.5	22.1	2.7	
(金)	コーンス	牛乳	ごはんが足りないカレーライス							734	24.5	22.1	2.7	

- 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。



,		エネルギー (koal)	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