



# 11月給食予定献立表



11/24(金)  
「お弁当の日」があります。

宇都宮市立東小学校

| ひらめ    | いしこ | おとも | こんだて                                                                                          | 血やにくになる(赤)                   | 体の調子をととのえる(黄)                                | 力や骨のもとになる(黄緑)                                                  | おつぷりょう                                             | たんぱくしょう | しぼり  | えんぶん | ランタム | たんぱくしょう |   |
|--------|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------|------|------|------|---------|---|
| 1 (水)  |     |     | フロッコリーと豚肉の甘辛炒め<br>わかめスープ<br>元氣ヨーグルト                                                           | 牛乳<br>えび<br>ヨーグルト            | しょうが<br>にんにく<br>ねぎ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ブロッコリー | こめ<br>むぎ<br>でん粉<br>さとう<br>ごま<br>サラダ油                           | 690                                                | 25.4    | 23   | 1.7  |      | ほ       |   |
| 2 (木)  |     |     | 鶏肉とカシューナッツの炒め物<br>春雨中華スープ<br>韓国のり                                                             | 牛乳<br>とり肉<br>にわとり卵           | しょうが<br>にんじん<br>しいたけ<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>こまつな | こめ<br>むぎ<br>でん粉<br>ゼラチン<br>サラダ油<br>はるさめ<br>カシューナッツ<br>ごま油      | 650                                                | 27.2    | 20.4 | 1.6  | 1年   |         |   |
| 6 (月)  |     |     | いわしおかか煮<br>りっちゃんの元氣サラダ<br>なめこ汁                                                                | 牛乳<br>こんぶ<br>どうふ<br>みそ       | いわし<br>かつおぶし<br>わかめ                          | キャベツ<br>きゅうり<br>コーン<br>ごま<br>ねぎ                                | 594                                                | 25.9    | 15   | 3.9  | ひまわり |         |   |
| 7 (火)  |     |     | アーモンドトースト<br>チーズオムレツ<br>フロッコリーサラダ<br>ほうれん草とハムのスープ                                             | 牛乳<br>ハム                     | にわとり卵<br>キャベツ<br>ブロッコリー<br>ほうれん草             | パン<br>アーモンド<br>マーガリン<br>グラニュー糖                                 | 649                                                | 26.3    | 29.4 | 3.8  |      |         |   |
| 8 (水)  |     |     | <div>いい歯の日献立</div> <div>ごぼうかきあげ<br/>大豆もやしのキムチ和え<br/>茎わかめスープ</div>                             | 牛乳<br>ぶた肉                    | くきわかめ<br>ごぼう<br>にら<br>にんじん<br>キャベツ<br>たけのこ   | こめ<br>むぎ<br>サラダ油<br>ごま油                                        | 678                                                | 19.1    | 23.7 | 4.3  | 2年   | ほ       |   |
| 9 (木)  |     |     | さんまみぞれ煮<br>おひたし<br>五目さんびら                                                                     | 牛乳<br>さつまあげ<br>さんま           | ぶた肉<br>だいこん<br>にんじん                          | キャベツ<br>ごぼう<br>ごま<br>さとう                                       | 621                                                | 20.7    | 18.9 | 2    | 5年   | ほ       |   |
| 10 (金) |     |     | 餃子めし<br>えびしゅうまい<br>パンサンヌ<br>チンゲン菜と豆腐のスープ<br>県産いちごヨーグルト                                        | 牛乳<br>わかめ<br>ヨーグルト           | ぶた肉<br>とうふ                                   | いちご<br>しいたけ<br>キャベツ<br>もやし<br>チンゲンサイ                           | こめ<br>むぎ<br>サラダ油<br>はるさめ<br>さとう<br>ごま油             | 621     | 23   | 18.8 | 2.3  | ほ       |   |
| 13 (月) |     |     | すずきのかずづけ<br>ごまあえ<br>田舎汁                                                                       | 牛乳<br>すずき<br>かつおぶし<br>とり肉    | みそ<br>かつおぶし                                  | こまつな<br>にんじん<br>かんぴょう<br>ごぼう<br>キャベツ                           | こめ<br>むぎ<br>ごま<br>さとう<br>じゃがいも<br>こんにやく<br>サラダ油    | 605     | 28.7 | 14.3 | 2.3  | 6年      | ほ |
| 14 (火) |     |     | アーモンドサラダ<br>マカロニのクリーム煮<br>どちおとめジャム                                                            | 牛乳<br>むきえび                   | とり肉<br>むきえび                                  | いちご<br>にんじん<br>たまねぎ<br>えだまめ<br>キャベツ<br>ほうれん草<br>マッシュルーム<br>コーン | パン<br>マカロニ<br>アーモンド<br>マーガリン<br>こむぎ粉<br>さとう        | 628     | 26.5 | 20.6 | 2.4  | ほ       |   |
| 15 (水) |     |     | スタミナ焼き<br>からしあえ<br>ゆばのみぞ汁                                                                     | 牛乳<br>ゆば<br>かつおぶし            | ぶた肉<br>とうふ<br>みそ                             | にんじん<br>たまねぎ<br>ピーマン<br>にんにく<br>しょうが<br>もやし<br>キャベツ            | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>ごま<br>サラダ油                      | 600     | 29.7 | 16.1 | 2.3  | 4年      | ほ |
| 16 (木) |     |     | <div>宮子ランチ(秋)</div> <div>モロのからあげ<br/>切り干し大根のポン酢あえ<br/>船頭鍋<br/>にっこりなし</div>                    | 牛乳<br>のり<br>みそ<br>どうふ        | モロ<br>さけ<br>かつおぶし<br>あぶらあげ                   | しょうが<br>だいこん<br>ほうれん草<br>にんじん<br>はくさい<br>ねぎ<br>しいたけ<br>なし      | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>ごま<br>うどん                       | 692     | 28.7 | 18.3 | 2.1  | ほ       |   |
| 17 (金) |     |     | <div>おつかれサマー！トマたま井</div> <div>小松菜とじゃこの炒め物<br/>かんぴょう入りさつま汁</div>                               | 牛乳<br>じゃこ<br>かつおぶし<br>みそ     | にわとり卵<br>とり肉<br>とうふ                          | たまねぎ<br>えだまめ<br>にんにく<br>かんぴょう<br>ごぼう<br>トマト                    | こめ<br>むぎ<br>ごま油<br>こんにやく<br>サラダ油                   | 662     | 34.6 | 17.2 | 2.9  | ほ       |   |
| 20 (月) |     |     | <div>好き嫌い克服メニュー(きのこ)</div> <div>餃子ロール<br/>チャーシュー豆腐<br/>担々春雨スープ</div>                          | 牛乳<br>なまあげ<br>みそ             | ぶた肉<br>みそ                                    | たまねぎ<br>しめじ<br>にんじん<br>にら<br>しいたけ<br>はくさい<br>えのきたけ<br>チンゲン菜    | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>サラダ油                            | 650     | 23   | 20.6 | 1.8  | ほ       |   |
| 21 (火) |     |     | <div>11月の給食のめあて献立</div> <div>いかとさつまいものあげ煮<br/>ひじきと卵のスープ<br/>はちみつ&amp;マーガリン</div>              | 牛乳<br>ベーコン<br>ひじき            | いか<br>にわとり卵<br>とうふ                           | バセリ<br>にんじん<br>ほうれん草                                           | パン<br>サラダ油<br>さとう<br>さつまいも<br>でん粉<br>はちみつ<br>マーガリン | 649     | 24.7 | 22.8 | 2.4  | ほ       |   |
| 22 (水) |     |     | ひき肉と豆のカレー<br>こんにやくサラダ<br>アーモンドカル                                                              | 牛乳<br>レンズまめ<br>わかめ<br>おおふくまめ | ぶた肉<br>わかめ                                   | たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>コーン                                    | こめ<br>むぎ<br>こんにやく<br>サラダ油<br>アーモンド<br>はちみつ         | 683     | 24.4 | 20.5 | 2.8  | ほ       |   |
| 27 (月) |     |     | <div>読書コラボ給食(東小)</div> <div>おいもとおさかなのてんぷら<br/>大根おろし<br/>大根のみぞ汁</div>                          | 牛乳<br>みそ<br>わかめ              | しろみざかな<br>あぶらあげ<br>にわとり卵                     | だいこん<br>にんじん<br>ねぎ                                             | こめ<br>むぎ<br>さつまいも<br>サラダ油                          | 709     | 25.6 | 23.5 | 1.9  | 3年      |   |
| 28 (火) |     |     | <div>読書コラボ給食(鐘小)</div> <div>なぞのフランスパン<br/>ゆで野菜<br/>おさかなおなべのシチュー<br/>りんごジャム<br/>ラフランスゼリー</div> | 牛乳                           | とり肉                                          | キャベツ<br>もやし<br>にんじん<br>しいたけ<br>えのきたけ<br>くり<br>マッシュルーム          | パン<br>こむぎ粉<br>サラダ油<br>さつまいも<br>ゼラチン<br>さとう         | 684     | 23.2 | 21.7 | 2.4  | ほ       |   |
| 29 (水) |     |     | <div>読書コラボ給食(豊郷南小)</div> <div>スパゲティ<br/>ミートソース<br/>サラダ<br/>みかんゼリー</div>                       | 牛乳<br>チーズ                    | ぶた肉                                          | にんじん<br>たまねぎ<br>えだまめ<br>キャベツ<br>ブロッコリー<br>みかん                  | めん<br>サラダ油<br>オリーブオイル<br>ゼラチン                      | 712     | 27   | 25.7 | 2.4  | ほ       |   |
| 30 (木) |     |     | <div>読書コラボ給食(東小)</div> <div>からあげ国じまんのからあげ<br/>お花畑のサラダ<br/>アッチとドッチの<br/>フルーツポンチ</div>          | 牛乳                           | とり肉                                          | しそ<br>コーン<br>みかん<br>カリフラワー<br>ブロッコリー<br>パイナップル                 | こめ<br>むぎ<br>でん粉<br>サラダ油<br>さとう<br>ゼラチン             | 687     | 19.9 | 22.7 | 1.1  |         |   |

- 数値は児童8歳～11歳(中学年)の基準値で計算してあります。  
小学生中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準  
(エネルギー650kcal, たんぱく質24g, 脂質19.5g)
- 事情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。

トマト料理コンクール優秀賞「おつかれサマー！トマたま井」



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！トマたま井」です。