



11月給食予定献立表



宇都宮市立東小学校

日	おとも	おとも	こんだて	魚やにくなる(※)	体の調子をととのえる(※)	かや油のもとになる(※)	おとも	たんぱく	しぼり	えん	たんぱく
1 (金)		麦入りごはん	餃子風あんかけ丼 田舎汁	牛乳 卵 豆腐	ぶた肉 とり肉 かつおぶし	キャベツ にら えのきたけ しょうが にんにく にんじん ごぼう こまつな	こめ むぎ でん粉 サラダ油 じゃがいも こんにゃく	619	25.3	17.9	2.9
5 (火)		パン	11月の給食のめあて献立 フルーベリージャム ゆで野菜 さつまいものシチュー	牛乳	ぶた肉 にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ホールコーン もやし	パン ジャム 小麦粉 マーガリン さつまいも サラダ油	668	23	22.9	1.9	ほ
6 (水)		麦入りごはん	好き嫌い克服メニュー(きのこ) 餃子ロール チャーシュー豆腐 白菜スープ	牛乳 ひまあげ	ぶた肉 みそ たまねぎ にんじん チンゲン菜 ごまつな えのきたけ はくさい しょうが	こめ むぎ サラダ油 ごま油 はるさめ 小麦粉 でん粉	623	22.1	19.5	1.9	ほ
7 (木)		麦入りごはん	いわしのおかか煮 ごきあえ 豚汁	牛乳 かつおぶし 豆腐	いわし ぶた肉 たまねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ ごま さとう きといも こんにゃく サラダ油	621	25.6	18.8	2.2	
8 (金)		麦入りごはん	いい画の日献立 野菜のかきあげ 大豆もやしのキムチあえ 茎わかめスープ	牛乳 ぶた肉	わかめ にんじん にら もやし キャベツ	こめ むぎ ごま油 サラダ油	679	19.1	25.8	3.3	ほ
11 (月)		麦入りごはん	スタミナ焼き からしあえ 味噌汁	牛乳 油あげ かつおぶし	ぶた肉 とうふ みそ たまねぎ にんにく しょうが もやし にんじん キャベツ ごまつな	こめ むぎ サラダ油 ごま	637	27.6	20.8	2.3	
12 (火)		米粉パン	読書コラボ給食(離北中) りんごパン ボーロ/デー りんごソースかけ ゆで野菜 りんご入りドレッシング ほうれん草と卵のスープ	牛乳 卵	ぶた肉 たまねぎ もやし りんご キャベツ にんじん ほうれん草	米粉パン さとう	595	28.8	19.4	2.1	ほ
13 (水)		めん	読書コラボ給食(東小) ごめんラーメン しょうゆ味 いいものナゲット ナムル 天晴れしモンセリー	牛乳 なると	ぶた肉 とり肉 たまねぎ しょうが はくさい ねぎ ごまつな	めん ごま油 サラダ油 ゼリー	585	24.5	19.7	5.5	ほ
14 (木)		麦入りごはん	豚肉のしょうが焼き さつまい	牛乳 ちりめんじゃこ 豆腐	ぶた肉 とり肉 かつおぶし たまねぎ しょうが だいこん にんじん たまねぎ ごぼう	こめ むぎ ごま油 さといも	636	29.7	19.2	2.2	ほ
15 (金)		麦入りごはん	鶏肉のからあげ 味噌あえ なめこ豆腐の味噌汁	牛乳 とうふ かつおぶし	とり肉 みそ しょうが キャベツ ねぎ たまねぎ にんにく ほうれん草 なめこ	こめ むぎ でん粉 サラダ油	640	27.2	21	1.8	ほ
18 (月)		麦入りごはん	さわらのみそ焼き 白菜キムチ 大根の中華煮	牛乳 西京みそ	さくら ぶた肉 はくさい しょうが にんにく だいこん にんじん	こめ ごま油 こんにゃく サラダ油 さとう	580	23.2	15.9	1.6	ほ
19 (火)		パン	いちごジャム マカロニのクリーム煮 ゆで野菜	牛乳	とり肉 たまねぎ えだまめ マッシュルーム ホールコーン キャベツ ほうれん草	パン ジャム マカロニ 小麦粉 マーガリン サラダ油	670	25	22.2	2	ほ
20 (水)		麦入りごはん	チキンカレー 海藻サラダ	牛乳 わかめ	とり肉 たまねぎ えだまめ キャベツ にんじん にんにく ホールコーン	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも ごま油	631	21.1	17.1	3.8	
21 (木)		麦入りごはん	八宝菜 豆腐の中華スープ	牛乳 ぶた肉 わかめ	いか 卵 とうふ しょうが たまねぎ えのきたけ にんにく にんじん チンゲン菜	こめ むぎ でん粉 サラダ油 ごま油	577	24.7	15.3	2.7	
22 (金)		麦入りごはん	鶏肉の香味焼き おひたし 韓国風味味噌汁	牛乳 とり肉 わかめ かつおぶし	ぶた肉 とうふ みそ しょうが こまつな にんじん たまねぎ	こめ むぎ ごま油 ごま	581	26.2	16.7	1.9	
25 (月)		麦入りごはん	カニラ玉 けんちん汁	牛乳 かまぼこ	卵 かつおぶし にら にんじん たまねぎ こまつな だいこん ごぼう	こめ さといも サラダ油	588	21.5	16.7	2.6	ほ
26 (火)		パン	シュガートースト ハンバーグ ゆで野菜	牛乳 ぶた肉	とり肉 にんじん キャベツ もやし にんじん	パン さとう マーガリン サラダ油	666	24.4	27.4	2.1	
27 (水)		麦入りごはん	宮っ子ランチ(秋) モロのからあげ さばりあえ 船頭鍋	牛乳 のり かつおぶし	モロ とうふ みそ しょうが こまつな たまねぎ はくさい にんじん	こめ むぎ でん粉 サラダ油 さといも	615	26.8	15.9	2	ほ
28 (木)		麦入りごはん	豚肉と野菜のみそ炒め わかめのスープ	牛乳 みそ	ぶた肉 わかめ キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン	こめ さとう でん粉 はるさめ ごま	582	23.2	15.2	3	
29 (金)		麦入りごはん	トマト給食 セルフ鶏とほろ トマト卵中華スープ	牛乳 卵	とり肉 たまねぎ えだまめ トマト ホールコーン にんじん しょうが チンゲン菜 ねぎ	こめ むぎ さとう ごま油 でん粉	636	26.1	20.1	1.5	ほ

- 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。