11月給食予定献立表

宇都宮市立東小学校

ひにち	主食	のみもの	こんだて	血や肉になる（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	3色クイック
4（水）	麦入りごはん	牛乳	あつやき卵 春雨サラダ おでん あじのり	**牛乳** ちくわ さつまあげ じゃこ いか たまご かつおぶし のり	こんにゃく にんじん **だいこん** にら **キャベツ**	**こめ** むぎ さといも はるさめ ごま ごま油	675	27.7	15.6	3.4	ほ
5（木）	麦入りごはん	牛乳	スタミナ焼き ゆかりあえ みそ汁	**牛乳** **ぶた肉** **きざみあげ** かつおぶし とうふ **みそ**	たまねぎ ピーマン にんにく しょうが **キャベツ** にんじん **こまつな**	**こめ** むぎ サラダ油 さとう	616	27.2	19.5	2.2	ほ
6（金）	麦入りごはん	牛乳	ハヤシライス ゆで野菜 おたのしみチーズ	**牛乳** 牛肉 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ **キャベツ** ブロッコリー	**こめ** むぎ サラダ油 バター こむぎ粉	684	23.6	22.0	2.4	
9（月）	麦入りごはん	牛乳	いい歯の日献立 ヤンニョムいか チョレギ風サラダ 韓国風みそ汁 いい は 11／8	**牛乳** いか **あつあげ** のり **ぶた肉** わかめ とうふ **みそ**	しょうが にんにく **ほうれん草** **キャベツ** にんじん もやし **ねぎ**	**こめ** むぎ こむぎ粉 サラダ油 かたくり粉 ごま油 さとう ごま	646	26.2	20.6	2.2	ほ
10（火）	パン	牛乳	とちあいかジャム マカロニのクリーム煮 ゆで野菜	**牛乳** とり肉	いちご たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム **ほうれん草** **キャベツ** コーン	**パン** マカロニ こむぎ粉 バター サラダ油 さとう	653	25.5	21.3	2	ほ
11（木）	麦入りごはん	牛乳	いわしの梅じょうゆ煮 おひたし 五目きんぴら	**牛乳** いわし さつまあげ **ぶた肉**	**ほうれん草** **キャベツ** にんじん **だいこん** ごぼう こんにゃく うめ	こめ むぎ サラダ油 ごま さとう	625	26.3	17.0	2.3	ほ
12（木）	麦入りごはん	牛乳	ぶた肉のしょうが焼き こまつなと魚肉ソーセージのいため物 さつま汁	**牛乳** **ぶた肉** とり肉 魚肉ソーセージ とうふ かつおぶし **みそ**	たまねぎ **こまつな** もやし にんじん ごぼう **ねぎ** **だいこん** しょうが	**こめ** むぎ さとう ごま油 さといも	622	29.0	19.0	1.9	ほ
13（金）	パスタ	牛乳	好き嫌い克服メニュー（きのこ） スパゲティ　秋の香りのミートソース ゆで野菜 お米のムース	**牛乳** **ぶた肉** チーズ	にんじん たまねぎ エリンギ えのきたけ マッシュルーム ブロッコリー トマト **キャベツ**	**めん** バター サラダ油 こむぎ粉 さとう	715	26.7	24.3	2.4	ほ
16（月）	麦入りごはん	牛乳	とり肉のみそチーズ焼き からしあえ いものこ汁	**牛乳** **とり肉** **みそ** チーズ とうふ かつおぶし	もやし にんじん **こまつな** はくさい こんにゃく **ねぎ** パセリ	**こめ** むぎ ごま さといも サラダ油	643	28.5	19.4	2.4	ほ
17（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** **だいず** **ぶた肉** **ヨーグルト**	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト **ほうれん草** **キャベツ** もやし	**こめこパン** サラダ油 さとう	643	30.3	24.3	2.4	ほ
18（木）	麦入りごはん	牛乳	ポークカレー フルーツババロア	**牛乳** **ぶた肉** チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく みかん りんご	**こめ** むぎ じゃがいも サラダ油	694	22.1	19.5	1.9	ほ
19（木）		牛乳	お弁当の日								
20（金）	麦入りごはん	牛乳	二色丼 田舎汁 カットりんご	**牛乳** **とり肉** **たまご** とうふ かつおぶし **みそ**	えだまめ しょうが にんじん ごぼう こんにゃく **こまつな** りんご	**こめ** むぎ サラダ油 さとう じゃがいも	659	29.2	18.4	2.1	ほ
24（火）	麦入りごはん	牛乳	宮っ子ランチ　/　和食の日 ほっけのだし漬け ごまあえ みそけんちん汁	**牛乳** ほっけ とうふ **みそ** かつおぶし	**ほうれん草** にんじん **キャベツ** **だいこん** ごぼう こんにゃく **こまつな**	**こめ** むぎ ごま さとう さといも サラダ油	586	26.0	13.7	2.1	ほ
25（水）	黒パン	牛乳	おはなし給食 グーチョキパン屋の焼きたて黒パン ふるさとの味　肉だんごのトマト煮こみ コールスローサラダ ジジのためのミルクプリン	**牛乳** ぶた肉 とり肉	たまねぎ **キャベツ** コーン にんじん トマト パセリ	**パン** じゃがいも サラダ油 さとう	713	23.9	25.4	2.4	ほ
26（木）	チキンライス	牛乳	おはなし給食 バムとケロのにっこりオムライス さむい朝のほくほくかぼちゃシチュー 日ようびの山もりドーナツチョコがけ	牛乳 たまご とり肉	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム えだまめ かぼちゃ パセリ	**こめ** むぎ バター サラダ油 さとう 生クリーム こむぎ粉	791	28.5	29.7	2.9	ほ
27（金）	麦入りごはん	牛乳	中華丼 大根スープ カレーパリッシュ	**牛乳** **ぶた肉** いか とり肉 ベーコン いわし	**キャベツ** たまねぎ にんじん えのきたけ **こまつな** **だいこん** しょうが	**こめ** むぎ かたくり粉 サラダ油 ごま油 さとう	599	26.2	17.7	2.2	
30（月）	麦入りごはん	牛乳	さばのみそ煮 いそべあえ こうや豆腐と野菜のいためもの	**牛乳** こうや豆腐 さば **ぶた肉** のり みそ	**ほうれん草** **キャベツ** たまねぎ えだまめ にんにく	**こめ** むぎ サラダ油 さとう かたくり粉	729	28.3	27.0	2.2	

○ 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(kcal)	たんぱくしつ(g)	しぼう(g)	えんぶん(g)
今月の平均摂値	663	26.7	20.8	2.3
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