



よていこんだてひょう



宇都宮市立平石中央小学校

日	曜日	献立名		主な材料			栄養素							
		主食	牛乳 副食	熱や力になる きいろ	血や肉になる あか	体の調子を整える みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g				
1	水	ごはん	○ やきざかな(さば) やさいのにんにくじょうゆあえ いなかじる	こめ むぎ サラダあぶら こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう サバ とりにく とうふ みそ	きゃべつ にんじん かんぴょう ごぼう もやし こまつな にんにく	647	29.0	19.6	2.3				
2	木	あげパン	○ ビーフカレーソーテー ほうれんそうとたまごのスープ	コッペパン サラダあぶら さとう ビーフン でんぶんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ココア	きゃべつ にんじん たまねぎ ビーマン ほうれんそう しいたけ	640	26.8	19.3	2.9				
3	金	文化の日												
6	月	ごはん	○ ～おはなしきゅうしよく～ やさいかきあげ てんつゆ ごまあえ きのこじる	こめ むぎ サラダあぶら さとう すりごま でんぶんこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	きゃべつ にんじん ねぎ もやし ほうれんそう こまつな えのき しいたけ かきあげ	622	20.0	19.1	1.9				
7	火	ごはん	○ ぶたにくとやさいのみそいため たまごとわかめのスープ	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	きゃべつ にんじん たまねぎ しいたけ ビーマン しょうが	575	25.1	15.5	2.0				
8	水	ごはん	○ とりにくのからあげ いそべあえ みそしる	こめ むぎ サラダあぶら でんぶんこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ きざみのり みそ	きゃべつ にんじん ねぎ ほうれんそう なめこ しょうが	586	30.3	13.5	2.1				
9	木	ごはん	○ パサのみそチーズやき からしあえ いものこじる	こめ むぎ ごま さとも こんにやく	ぎゅうにゅう ホキ とうふ チーズ みそ	きゃべつ にんじん いたけ ビーマン たまねぎ しょうが	647	30.3	18.1	3.0				
10	金	ピザトースト	○ やさいスープ フルーツヨーグルト	しよくぼん さとう ナタデココ	ぎゅうにゅう ソフトサラミ チーズ ヨーグルト	きゃべつ にんじん たまねぎ もやし こまつな ビーマン マツ シュルーム みかん	664	24.6	21.1	2.6				
13	月	あきのかおり ミートソーススパゲティ	○ ゆでやさい てづくりドレッシング けんさんヨーグルト	スパゲティ サラダあぶら マーガリン こむぎこ さらめ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ けんさんヨーグルト	きゃべつ にんじん たまねぎ えのき しょうが にんにく ブロッコリー トマト	662	27.4	17.8	2.0				
14	火	ぎょうざめし	○ はるまき ハンサンスー チンゲンサイととうふのスープ	こめ むぎ さらだあぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき とうふ わかめ	きゃべつ にんじん やし チンゲンサイ いら かんぴょう しいたけ しょうが	578	20.1	16.7	2.9				
15	水	ごはん	○ ～1 ラブ じもとめし～ とりにくのつけこみやき からしあえ ぐだくさんみそしる	こめ むぎ ごま さとう ラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ みそ	にんじん はくさい ゆず もやし こまつな とうもろこし にんにく	674	24.1	20.8	2.6				
16	木	ごはん	○ セルフとりそぼろどん とうにゅうじたてのみそしる	こめ むぎ さとう さつまいも こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう	にんじん はくさい だいこん ねぎ たまねぎ ごぼう しいたけ	673	32.6	17.3	2.3				
17	金	おにぎりの日	○ コロケ (かぼちゃ) ポイルキャベツ	こめ むぎ さらだあぶら コロケ (かぼちゃ)	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	きゃべつ はくさい ほうれんそう	612	19.2	16.3	1.9				
20	月	ごはん	○ ～みやつこランチあき～ モロのからあげ だいこんのぼんずあえ せんどうなべ	こめ むぎ サラダあぶら さとも こんにやく ごま でんぶんこ	ぎゅうにゅう モロ さけ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん はくさい だいこん ねぎ ほうれんそう ごぼう しいたけ しょうが	604	28.9	12.5	2.5				
21	火	ごはん	○ おつかれさまー！トマたまどん にくだんごスープ	こめ むぎ はるさめ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ミートボール	トマト(うつのみやさん) にんじん はくさい ねぎ えだまめ にんにく たまたけ こ こまつな	634	28.2	16.9	2.0				
22	水	ごはん	○ カレイのさんみやき はくさいキムチ ごもくきんびら	こめ むぎ ごまあぶら ごま とう サラダあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく カレイ さつまあげ	にんじん はくさい だいこん ねぎ ごぼう しょうが	578	25.5	12.2	2.0				
23	木	勤労感謝の日												
24	金	こめこパン	○ さつまいものシチュー ゆでやさい ドレッシング	こめこパン さつまいも こむぎこ サラダあぶら マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム こなチーズ キムミルク	きゃべつ にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう やし とうもろこし	606	26.0	22.1	1.8				
27	月	ごはん	○ メンチカツ ごまずあえ どさんこじる	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく メンチカツ わかめ みそ パター	きゃべつ にんじん ねぎ かんぴょう とうもろこし もやし にんにく	649	22.7	17.3	2.4				
28	火	ごはん	○ キーマカレー ゆでやさい てづくりドレッシング	こめ むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく パター ヨーグルト	きゃべつ にんじん たまねぎ にんにく セロリ しょうが トマト もやし	558	22.0	13.0	3.1				
29	水	ごはん	○ いかのみそづけやき おひたし すいとん	こめ むぎ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう いか とりにく みそ	にんじん だいこん しょうが ほうれんそう もやし	630	30.5	13.7	2.4				
30	木	ごはん	○ スタミナやき からしあえ みそしる	こめ むぎ サラダあぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく ほうれんそう もやし	625	31.1	17.0	2.7				

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質26g 脂質18.10g 食塩相当量2.0g

★都合により献立が変更になることがあります。

★太字は地産の食材です。

- *11月6日 校内読書月間に合わせて、おはなし給食を実施します。
『ほしじいたけ ほしばあたけ』より、きのこじる
- *11月13日 栃木県普及協会さんより無償県産ヨーグルトを提供していただきます。
- *11月15日 平石直売所の食材をたくさん使った献立です。
- *11月20日 宮っこランチ(秋)実施します。
- *11月21日 宇都宮産のトマトを使用した献立です。
トマト料理コンクールで優秀賞に輝いた作品を給食用にアレンジしたものを提供します！

給食実施回数	20回
米飯実施給食	16回
米粉パン使用回数	1回
県産小麦使用回数	2回
地域学校園共通献立	16回