



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				
3	月	文化の日												
4	火	せきはん	○ ～じゅうさんやメニュー～ しろみざかなのさんみやき ごますあえ みそしる バナナ	こめ もちこめ ごま ごまお さとう	ぎゅうにゅう ささげ カレー とうふ みそ	きゃべつ ねぎ かんぴょう にんじん なめこ とうもろこし バナナ	604	30.1	13.7	2.1				
5	水	ごはん	○ とりにくのみそやき からしあえ いものこじる	こめ むぎ さとう はるさめ さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	とうがん ねぎ きゅうり にんじん こまつな しょうが	674	22.7	20.3	2.1				
6	木	ごはん	○ ちくわのにしよくあげ だいこんおろし なまあげとやさいのにつけ	こめ むぎ サラダあぶら こめこ さとう でんぶんこ	ぎゅうにゅう ちくわ なまあ げ あおのり	しいたけ だいこん にんじん たまねぎ たけのこ しょうが	673	23.9	19.5	2.3				
7	金	あげぱん	○ ゆでやさい チキンポトフ	こめ むぎ さとう はるさめ さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく ベーコ ン かいそうサラダ きなこ	きゃべつ とうがん きゅうり とうもろこし セロリ にんじ ん	603	24.7	24.5	2.4				
10	月	ぎょうざめし	○ はるまき パンサンスー チンゲンサイととうふのスー プ フルーツあんぱんプリン	こめ むぎ さとう はるさめ さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ はるまき	きゃべつ ねぎ かんぴょう しいたけ にら たまね ぎ にんじん もやし しょうが チンゲン サイ	610	16.2	20.1	2.3				
11	火	ごはん	○ なまあげとじゃこボールのいためもの だいこんスープ	こめ むぎ サラダあぶら すりごま さとう でんぶんこ	ぎゅうにゅう とりにく じゃこ ボール なまあげ	きゃべつ ピーマン にんじん しいたけ しょうが だいこ ん たまねぎ セロリ	604	25.8	15.4	1.8				
12	水	ごはん	○ ～い ラブ じもとめし～ とりにくのみぞれあんゆずふうみ からしあえ ぐだくさんだいずりみそしる	こめ むぎ サラダあぶら でんぶんこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	ねぎ ゆず だいこん しょうが ほうれん そう にんじん もやし はくさい ごぼう	659	24.0	20.7	2.3				
13	木	ごはん	○ スタミナやき さっぱりあえ みそしる	こめ むぎ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ のり	とうがん ピーマン きゃべつ にんじん しょうが にんにく たまね ぎ こまつな ほうれん そう	651	31.1	21.7	2.1				
14	金	ミルクパン	○ さつまいものシチュー ゆでやさい	こめ むぎ さとう バター こめ こ さつまいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく スキム ミルク こなチ ーズ なまク リーム	とうがん きゃべつ にんじん たまね ぎ パセリ とうもろ こし	682	25.5	23.5	2.2				
17	月	ごはん	○ ヤンニョムチキン ごまあえ トックスープ	こめ むぎ でんぶん こ サラダあ ぶら ごま さとう トック	ぎゅうにゅう とりにく たまご	はくさい とうがん きゃべつ ねぎ にんにく しょうが にんじん しいたけ チンゲン サイ	721	23.7	21.7	2.1				
18	火	おにぎり	○ とりにくとさつまいものケチャップあえ とうがんスープ	こめ でんぶん こ サラダあ ぶら さつまい も さとう	ぎゅうにゅう とりにく	とうがん しょうが レモン パセリ にんじん しいたけ チンゲン サイ	713	24.5	23.9	1.6				
19	水	ごはん	○ ～にがてこくふくメニュー(さかな)～ しろみざかなのチリソースがけ ナムル ひじきとたまごのスープ	こめ むぎ でんぶん こ サラダあ ぶら ごまあ ぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ ひじき	きゃべつ ねぎ ほうれん そう にんじん にんにく しょうが	710	29.9	25.6	2.2				
20	木	ごはん	○ チキンカレー だいこんときゅうりのサラダ オレンジゼリー	こめ むぎ サラダあ ぶら ごま じゃがい も オレンジ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく こなチ ーズ	だいこん たまねぎ にんじん きゅうり にんにく	704	22.6	21.2	2.7				
21	金	スパゲティ	○ あきのかおりミートソース ゆでやさい てづくりスイートポテト	こめ むぎ さとう はるさめ さといも こんにゃく バター	ぎゅうにゅう とりにく こなチ ーズ なまク リーム たまご	とうがん きゃべつ だいこん にんじん エリンギ えのき トマト マッシュ ルーム しょうが にんにく	651	24.3	18.4	2.1				
24	月	振替休日												
25	火	ごはん	○ やきざかな(サバ) なっとうあえ まろやかみそしる	こめ むぎ こんにゃく	ぎゅうにゅう サバ なっとう あぶらあ げ とうにゅう	だいこん ねぎ きゃべつ こまつな ごぼう にんじん	629	30.1	18.3	2.6				
26	水	ごはん	○ ～みやっこランチ～ ぶたにくとやさいのみそいため たまごわかめのスープ ヤクルトげんきヨーグルト	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 みそ わかめ たまご ヨーグル ト	きゃべつ ねぎ ピーマン にんじん しいたけ たまね ぎ しょうが	660	26.1	19.9	2.2				
27	木	ごはん	○ キーマカレー ゆでやさい	こめ むぎ サラダあ ぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグル ト スキム ミルク	とうがん きゃべつ にんじん セロリ しょうが にんにく トマト ブロッコ リー	623	25.0	17.6	2.6				
28	金	しよくぱん	○ ～おはなしきゅうしよく～ フルーツクリームサンド ミートボールとやさいのカレーに	こめ むぎ サラダあ ぶら さとう じゃがい も	ぎゅうにゅう とりにく ミート ボール ホイッ ップ	にんじん たまね ぎ バナナ みかん モモ パイナッ プル	648	22.7	22.2	1.9				

★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。

給食実施回数	18回
米飯実施給食	14回
県産小麦使用回数	3回

- *11月4日 十三夜メニューを実施します。
- *11月12日 地元ラブな献立です。
- *11月18日 おにぎりの日を実施します。忘れずにおにぎりを持ってきてください！
- *11月19日 苦手克服メニュー（魚）を実施します。
- *11月26日 宮っこランチを実施します。
- *11月28日 お話給食として、『パンどろぼうとりんごかめん』より、フルーツクリームサンドを出します！