



# 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	金	スパゲティ	○	あきのかおりのミートソース ゆでやさい てづくりドレッシング さつまいもとくりのタルト	スパゲティ サラダあぶら マーガリン こむぎこ ざらめ さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう とり こなチーズ	きゃべつ とうがん にんじん えのき マッシュルーム えりんぎ にんにく しょうが ブロッコリー トマト	671	26.5	17.9	2.1
4	月	<b>振替休日</b>									
5	火	ごはん	○	～おはなしきゅうしよく～ チキンカレー かいそうサラダ ドレッシング	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう とり かいそうサラダ こなチーズ	きゃべつ とうがん たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく	680	22.7	21.5	2.4
6	水	ごはん	○	ぶたキムチいため チンゲンサイととうふのかきたまスープ ピーチゼリー	こめ むぎ サラダあぶら ピーチゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とうふ	きゃべつ とうがん にら にんじん しいたけ ちんげん さい	601	24.8	17.1	1.9
7	木	ごはん	○	サバのみそに やさいのにんにくしょうゆあえ とうがんのそぼろに	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶんこ	ぎゅうにゅう さば とり こなチーズ	きゃべつ とうがん にんじん にんにく しょうが	675	24.8	23.4	1.8
8	金	あげばん	○	さつまいものそぼろに 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 さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とり ココア	きゃべつ とうがん にんじん かんぴょう	731	24.7	23.7	2.4
11	月	ごはん	○	スタミナやき からしあえ みそする	こめ むぎ さとう サラダあぶら ら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	とうがん きゃべつ はくさい だいこん にんじん こまつな にんにく しょうが	621	26.1	19.1	2.6
12	火	ぎょうざめし	○	あつやきたまご パンサンスー チンゲンサイととうふのスープ やきいも	こめ むぎ サラダあぶら さとう さつまいも ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ たまごやき	きゃべつ とうがん かんぴょう しいたけ にら しょうが にんじん ちんげんさい	681	22.1	17.1	2.9
13	水	ごはん	○	ひきにくとやさいのあんかけどん とうがンスープ	こめ むぎ ごまあぶら サラダあぶら でんぶんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり こなチーズ	とうがん ねぎ しょうが にんじん えのき しいたけ ちんげんさい	612	23.2	19.3	1.8
14	木	ごはん	○	～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 ごじる	こめ むぎ でんぶんこ ごま サラダあぶら	ぎゅうにゅう とり ぶたにく あぶらあげ みそ	とうがん はくさい だいこん ねぎ ゆず こまつな ごぼう しょうが	695	27.6	25.3	2.0
15	金	パン	○	～おはなしきゅうしよく～ コーンシチュー ゆでやさい ドレッシング	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう とり スキムミルク こなチーズ	きゃべつ とうがん たまねぎ にんじん とうもろこし かんぴょう	641	24.9	23.8	1.9
18	月	ごはん	○	やさいかきあげ てづくりてんつゆ ごまぜあえ きのこじる	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま でんぶんこ	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ	きゃべつ ねぎ かんぴょう にんじん しめじ なめこ とうもろこし こまつな えのき しいたけ やさいかきあげ	696	20.9	26.0	1.7
19	火	おにぎりの日	○	はるまき いそべあえ とうがんじる	こめ むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とり はるまき のり	とうがん きゃべつ ねぎ ほうれんそう にんじん しょうが	667	21.7	22.1	2.3
20	水	ごはん	○	～みやこランチあき～ モロのからあげ だいこんのぼんずあえ せんだうなべ	こめ むぎ サラダあぶら でんぶんこ こんにやく ごま うどん	ぎゅうにゅう モロ さけ とう ふ みそ あぶらあげ	とうがん はくさい だいこん ねぎ ほうれんそう しいたけ しょうが	642	28.6	17.5	2.5
21	木	ごはん	○	～トマトきゅうしよく～ いわしのかばやき こまつなとあぶらあげのいためもの トマトんじる	こめ むぎ さとう ごま でんぶんこ ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし ぶたに く とうふ あぶらあげ みそ	トマト(うつのみやさん) とうがん ねぎ こまつな にんじん ごぼう しょう が	724	28.3	24.8	2.1
22	金	パン	○	～おはなしきゅうしよく～ マカロニグラタン キャベツのスープ	こめ むぎ マカロニ こむぎこ サラダあぶら パンこ マーガリン	ぎゅうにゅう とり スキムミルク こなチーズ	きゃべつ とうがん たまねぎ にんじん マッシュルーム	588	27.6	18.7	2.4
25	月	ごはん	○	とりにくとだいずのみそいため はくさいスープ	こめ むぎ さとう はるさめ でんぶんこ サラダあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり ぶたにく だいず みそ	はくさい しいたけ にんじん こまつな たけのこ	693	26.9	24.5	2
26	火	ごはん	○	～おはなしきゅうしよく～ シューマイ なつとうあえ みそする ウエハース	こめ むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ なつとう しゅうまい わかめ みそ ウエハース	きゃべつ こまつな にんじん たまねぎ	646	25.1	15.9	2.5
27	水	ごはん	○	～にがてこくふくメニュー～ サバのカレーふうみあげ おひたし くきわかめきんぴら	こめ むぎ サラダあぶら さとう こむぎこ こんにやく	ぎゅうにゅう さば ぶたに く さつまあげ くきわかめ	きゃべつ ほうれんそう にんじん ごぼう	644	26.4	20.4	2.2
28	木	ごはん	○	セルフとりそぼろどん みそする	こめ むぎ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とり みそ	とうがん にんじん しいたけ かんぴょう	615	29.0	14.4	2.2
29	金	はちみつトースト	○	とりにくとさつまいものケチャップあえ やさいスープ	しよぼん はちみつ さとう さつまいも でんぶんこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とり こなチーズ	きゃべつ とうがん たまねぎ パセリ にんじん こまつ な	664	23.4	24.4	2.3

★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月中 校内読書月間に合わせて、おはなし給食を実施します。  
『いろいろおふろはいり隊!』より、本に出てくるメニューをたくさん出します!お楽しみに♪
- \*11月14日 平石直売所の食材をたくさん使った献立です。
- \*11月19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。
- \*11月27日 苦手な食材を少しでも食べてもらえるよう、工夫した献立を出します。

給食実施回数	20回
米飯実施給食	15回
米粉パン使用回数	0回
県産小麦使用回数	4回