



# 給食献立予定表



宇都宮市立平石北小学校

日付	こ ん だ て め い	加計-(kcal) ﾀｯﾊﾟｸ(g) ししつ(g)	お も な ざ い り ょ う					
			血 や に く に なる		体 の 調 子 を と と の え る		力 や 熱 の も と に なる	
1 (金)	おはなしきゅうしょく① むぎいりごはん ぎゅうにゅう すきやき みそしる みかん	621 25.4 18.2	焼とうふ わかめ 花かつお	牛肉 みそ 牛乳	にんじん えのきたけ みかん	はくさい たまねぎ だいこん	こめ しらたき サラダ油	むぎ さとう
5 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶりてりやき アーモンドあえ まろやかみそしる	624 27.6 19.2	牛乳 みそ 花かつお	本ぶり 豆乳 油揚げ	もやし にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ほうれん草	こめ アーモンド	むぎ さとう
6 (水)	シュガートースト ぎゅうにゅう ぎょうざスープ フルーツヨーグルト	680 23.7 20.8	牛乳 ヨーグルト	豚肉	ほうれん草 はくさい しょうが パイン	にんじん ねぎ みかん にら	パン ナタデココ	グラニュー糖
7 (木)	むぎいりごはん セルフぶたどん ぎゅうにゅう みそしる レモンゼリー	666 24.2 19.8	ぶた肉 あぶらあげ 花かつお	牛乳 わかめ みそ	たまねぎ だいこん	いんげん レモン	こめ しらたき さとう	むぎ サラダ油
8 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ナムル イカのチリソース はるさめスープ クミ	632 26.1 18.7	牛乳 ロースハム	紫いか	にんにく ねぎ もやし たけのこ	しょうが キャベツ にんじん こまつな	こめ サラダ油 さとう 国産はるさめ	むぎ 純ごま油 こま
11 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう チャーシャンとうふ わかめスープ とっとチーズ	613 22.2 18.3	わかめ ぶた肉 みそ	牛乳 厚揚げ	たまねぎ にんじん しょうが	もやし ピーマン ねぎ	こめ サラダ油 片栗粉 こま	むぎ さとう 国産はるさめ
12 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ (わふうソース) いそべあえ みそしる	611 25.6 15	牛乳 とうふ	みそ 花かつお	だいこん ほうれん草 のり こまつな	ほんしめじ キャベツ たまねぎ	こめ さとう	むぎ サラダ油
13 (水)	おはなしきゅうしょく② チーズパン ぎゅうにゅう やきビーフン やさいスープ かぼちゃのペタペタやき	529 18.8 17.1	牛乳 チーズ	ぶた肉	たまねぎ にんじん もやし かぼちゃ	キャベツ ピーマン こまつな	パン サラダ油 さとう	ビーフン 薄力粉
14 (木)	むぎいりごはん チキンカレー ぎゅうにゅう こんにゃくサラダ アセロラゼリー	657 18.5 17.5	とり肉 牛乳	チーズ	たまねぎ にんにく 海草サラダ	にんじん キャベツ アセロラ	こめ サラダ油 こんにゃく	むぎ じゃがいも
15 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのわふうマリネ はるさめサラダ みそしる	632 26.3 18.2	牛乳 みそ	モロ 花かつお	たまねぎ にら こまつな	にんじん キャベツ	こめ 片栗粉 さとう こま	むぎ サラダ油 はるさめ 純ごま油
18 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのBBQ ソース やさいのじゃこいため みそしる	603 30.5 17.3	牛乳 じゃこ わかめ 花かつお	ぶた肉 とうふ みそ	しょうが ねぎ こまつな もやし	にんにく にんじん ピーマン	こめ サラダ油 純ごま油	むぎ さとう
19 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのみそれに からしあえ ごもくきんぴら	681 23.9 20	牛乳 ぶた肉	さんま	もやし こまつな れんこん	にんじん ごぼう さやえんどう	こめ こま サラダ油	むぎ こんにゃく さとう
20 (水)	はちみつパン ぎゅうにゅう ごますあえ さつまいもシチュー ミルクプリン	746 27.5 22.4	牛乳 生クリーム	とり肉 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン 薄力粉 しらたき こま	さつまいも サラダ油 さとう
21 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう スタミナやき にらたまスープ	590 27.6 16.3	牛乳 にわとり卵	ぶた肉 とうふ	にんじん ピーマン しょうが	たまねぎ にんにく にら	こめ サラダ油 片栗粉	むぎ さとう
22 (金)	むぎいりごはん ぎょうざふうあんかけどん ぎゅうにゅう わんたんスープ オレンジ	581 18.9 15.5	ぶた肉	牛乳	キャベツ えのきたけ にんにく もやし	にら しょうが にんじん こまつな	こめ 純ごま油 サラダ油	むぎ 片栗粉 ワントン
25 (月)	スパゲティ あきのミートソース ぎゅうにゅう ゆでやさい ヤクルト	604 27.2 16.8	ぶた肉 牛乳	チーズ	にんじん えのきたけ にんにく トマト	たまねぎ マッシュルーム しょうが	ソウザイ麵 薄力粉 マーガリン	オリーブオイル サラダ油
26 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう にくじゃが みそしる なっとう	675 26.8 20.4	牛乳 あぶらあげ 花かつお なっとう	ぶた肉 わかめ みそ	にんじん いんげん しょうが ねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん	こめ じゃがいも さとう	むぎ しらたき白 サラダ油
27 (水)	セレクトきゅうしょく あげパン(きなこ・ココア) ぎゅうにゅう アンサンブルエッグ ポークポトフ ヨーグルト	695 26.5 22.1	きな粉 ぶた肉 ヨーグルト	牛乳 にわとり卵	にんじん キャベツ	たまねぎ	パン サラダ油 ココア	さとう じゃがいも
28 (木)	さんさいごはん ぎゅうにゅう ごますあえ しろみざかなのしおこうじづけ すいとん	337 25.8 14.3	牛乳 とり肉	ミナミカマス 花かつお	こまつな にんじん	もやし だいこん	こめ こま 薄力粉	むぎ さとう
29 (金)	こめこパン ぎゅうにゅう ゆでやさい マカロニクリームに あんにんどうふ	601 26.3 22.3	牛乳	とり肉	たまねぎ いんげん フロッキー	にんじん マッシュルーム キャベツ	こめ 薄力粉 サラダ油	マカロニ マーガリン 杏仁豆腐

※ 牛乳は毎日つきます。献立は場合により変更することがあります。  
給食回数20回、米飯給食14回、米粉パン1回、県産小麦使用0回

### ★ 11月の平均値

エネルギー622kcal たんぱく質24.9g 脂質19.1g 塩分2.1g

### ★ 小学生1人あたりの給食摂取基準

エネルギー640kcal たんぱく質24.0g 脂質19.6g 塩分2.0g

### 【11月の地産地消】

こめ きゅうり キャベツ はくさい だいこん ねぎ ピーマン  
たまねぎ

