

令和4年度

11月

# 給食予定献立表

宇都宮市立平石北小学校

| 日付     | こんだてめい<br>※ぎゅうにゅうはまいにちつきます                                              | (kcal)<br>たんぱく<br>(g)<br>しつ(g) | おもなざいりょう                  |                         |                                |                           |                                          |                                 |
|--------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------------|---------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|
|        |                                                                         |                                | エネルギーのもとになる               |                         | 体をつくるもとになる                     |                           | 体の調子をととのえる                               |                                 |
| 1 (火)  | おはなし給食『干したから…』<br>むぎいりごはん かんこくのり<br>さばのぶんかぼし はるさめサラダ<br>こうやとうふとわかめのみそしる | 645<br>28.9<br>18.9<br>2.5     | こめ<br>はるさめ<br>純ごま油        | むぎ<br>ごま<br>じゃがいも       | 牛乳<br>凍りとうふ<br>みそ              | さば<br>わかめ<br>花かつお         | にんじん<br>キャベツ                             | にら<br>たまねぎ                      |
| 2 (水)  | ピザトースト やさいスープ<br>フルーツヨーグルト                                              | 656<br>24.6<br>21.8<br>2.5     | 市小麦食パン<br>オタデココ           | さとう                     | サラミ<br>牛乳<br>ヨーグルト             | チーズ<br>ベーコン               | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ<br>こまつな<br>みかん缶詰 | ピーマン<br>にんじん<br>もやし<br>ごぼう      |
| 4 (金)  | むぎいりごはん<br>とりにくのだいずのみそいため<br>けんちんじる さけぱっぱ                               | 667<br>28<br>22.4<br>2.3       | こめ<br>でん粉<br>さとう          | むぎ<br>サラダ油<br>こんにゃく     | 牛乳<br>大粒大豆<br>とうふ<br>さけ        | とり肉<br>みそ<br>花かつお         | しいたけ<br>だいのこ<br>ごぼう<br>だいこん              | にんじん<br>いんげん<br>こまつな            |
| 7 (月)  | いいはの日こんだて<br>むぎいりごはん さんまのみそれに<br>おひたし ごもくきんぴら ぶどうグミ                     | 640<br>22.2<br>20.3<br>2.2     | こめ<br>ごま<br>サラダ油          | むぎ<br>こんにゃく<br>さとう      | 牛乳<br>さつま揚げ                    | さんま<br>ぶた肉                | ほうれんそう<br>にんじん<br>だいこん                   | キャベツ<br>ごぼう<br>ぶどう              |
| 8 (火)  | おはなし給食『14ひきのかぼちゃ』<br>こめこパン ブルーベリージャム<br>かぼちゃコロッケ ゆでやさい<br>かぼちゃスープ       | 708<br>23.6<br>26<br>2.3       | パン<br>小麦粉<br>サラダ油         | ブルーベリージャム<br>マーガリン      | とり肉<br>生クリーム<br>チーズ            | 牛乳                        | にんじん<br>もやし<br>パセリ<br>ブルーベリー             | かぼちゃ<br>たまねぎ<br>キャベツ            |
| 9 (水)  | むぎいりごはん<br>ぶたにくとやさいのみそいため<br>たまごとわかめのスープ ヨーグルト                          | 651<br>29.1<br>18.1<br>2.1     | こめ<br>サラダ油<br>でん粉         | むぎ<br>さとう               | 牛乳<br>わかめ<br>ヨーグルト             | ぶた肉<br>にわとり卵              | キャベツ<br>にんじん<br>ピーマン                     | ねぎ<br>しいたけ<br>たまねぎ              |
| 10 (木) | チキンカレー チョレギふうサラダ<br>ミニレアチーズ (いちご)                                       | 636<br>21.4<br>18.5<br>2.1     | こめ<br>サラダ油                | むぎ<br>じゃがいも             | とり肉<br>牛乳                      | チーズ                       | たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ                     | にんじん<br>ほうれんそう<br>もみのり          |
| 11 (金) | ジャンバラヤ ジャークチキン ゆでやさい                                                    | 668<br>24.2<br>29.1<br>2.6     | こめ<br>サラダ油                | むぎ                      | ウィンナー<br>とり肉                   | 牛乳                        | たまねぎ<br>にんにく<br>ニンニク<br>きゅうり<br>とうもろこし   | ピーマン<br>トマト<br>キャベツ             |
| 14 (月) | ぎょうざめし はるまき バンサンスウ<br>ちんげんさいのスープ                                        | 652<br>19.5<br>22.6<br>2.3     | こめ<br>サラダ油<br>さとう         | むぎ<br>はるさめ<br>純ごま油      | ぶた肉<br>はるまき<br>わかめ             | 牛乳<br>とうふ                 | しょうが<br>しいたけ<br>キャベツ<br>もやし              | かんぴょう<br>にら<br>にんじん<br>チンゲン菜    |
| 15 (火) | おはなし給食『せかいいちおいしいスープ』<br>パインパン とりにくのハーブやき<br>ゆでやさい せかいいちおいしい石のスープ        | 669<br>24.2<br>26.3<br>2.6     | パン<br>じゃがいも               | サラダ油<br>おおむぎ            | 牛乳<br>牛肉                       | とり肉                       | バイン<br>もやし<br>にんじん                       | キャベツ<br>とうもろこし                  |
| 16 (水) | むぎいりごはん スタミナやき<br>からしあえ みそしる                                            | 591<br>27.7<br>16.8<br>2.1     | こめ<br>サラダ油<br>ごま          | むぎ<br>さとう               | 牛乳<br>あぶらあげ<br>花かつお            | ぶた肉<br>とうふ<br>みそ          | にんじん<br>ピーマン<br>しょうが<br>こまつな<br>キャベツ     | たまねぎ<br>にんにく<br>もやし<br>キャベツ     |
| 17 (木) | みやっこランチ～あき～<br>むぎいりごはん モロのからあげ<br>きりぼしだいこんのぼんずあえ<br>せんだうなべ なしゼリー        | 683<br>28.3<br>19<br>2.3       | こめ<br>でん粉<br>ごま<br>うどんシート | むぎ<br>サラダ油<br>純ごま油      | 牛乳<br>のり<br>ごま<br>みそ<br>うどんシート | モロ<br>さけ<br>あぶらあげ<br>花かつお | しょうが<br>ほうれんそう<br>もやし<br>ねぎ<br>ごぼう       | だいこん<br>にんじん<br>はくさい            |
| 18 (金) | あきのミートソーススパゲティ<br>ゆでやさい きよほうゼリー                                         | 612<br>27.5<br>18<br>2.1       | ミニソーサイ<br>マーガリン<br>小麦粉    | オリーブオイル<br>サラダ油<br>さとう  | ぶた肉<br>牛乳                      | チーズ                       | にんじん<br>えのきだけ<br>しょうが<br>トマト             | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>にんにく<br>きよほう |
| 21 (月) | I♥じもとめし<br>むぎいりごはん とりにくのつけこみやき<br>からしあえ ひらいしごじる                         | 663<br>26.2<br>22.8<br>1.9     | こめ<br>ごま                  | むぎ                      | 牛乳<br>ぶた肉<br>大豆<br>みそ<br>花かつお  | とり肉<br>きざみ油揚げ             | しょうが<br>もやし<br>きゅうり<br>だいこん              | にんにく<br>はくさい<br>にんじん<br>ごぼう     |
| 22 (火) | セルフビビンバどん たんたんはるさめスープ<br>ガトーショコラ                                        | 693<br>27<br>22<br>2.2         | こめ<br>純正ごま油<br>ごま<br>はるさめ | むぎ<br>さとう<br>純ごま油       | 牛乳<br>みそ                       | ぶた肉                       | にんにく<br>ほうれんそう<br>えのきだけ<br>はくさい          | にんじん<br>もやし<br>しいたけ<br>ねぎ       |
| 24 (木) | はちみつパン さつまいもシチュー<br>ゆでやさい                                               | 670<br>21.8<br>22.5<br>2       | 市小麦<br>さつまいも<br>マーガリン     | はちみつ<br>小麦粉<br>サラダ油     | 牛乳<br>生クリーム                    | ぶた肉<br>チーズ                | にんじん<br>パセリ<br>キャベツ<br>とうもろこし            | たまねぎ<br>ほうれんそう<br>もやし           |
| 25 (金) | むぎいりごはん やきざかな (ホッケ)<br>ごまあえ どさんこじる プリン                                  | 598<br>24.1<br>14.8<br>2.1     | こめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>バター | むぎ<br>ごま<br>サラダ油<br>ゼリー | 牛乳<br>ぶた肉<br>みそ                | ほっけ<br>わかめ<br>花かつお        | ほうれんそう<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>にんにく         | にんじん<br>もやし<br>ねぎ               |
| 28 (月) | むぎいりごはん とりにくのからあげ<br>いそべあえ なめこのみそしる                                     | 612<br>29<br>18.1<br>1.8       | こめ<br>でん粉                 | むぎ<br>サラダ油              | 牛乳<br>のり<br>みそ                 | とり肉<br>とうふ<br>花かつお        | しょうが<br>キャベツ<br>ねぎ                       | ほうれんそう<br>なめこ                   |
| 29 (火) | むぎいりごはん<br>さばのかんこくふうみやき ごますあえ<br>さつまいものみそしる                             | 637<br>22.2<br>20<br>1.8       | こめ<br>しらたき白<br>ごま         | むぎ<br>さとう<br>さつまいも      | 牛乳<br>花かつお                     | さば<br>みそ                  | にんじん<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>ねぎ             | キャベツ                            |
| 30 (水) | メロンパンふうトースト<br>やきビーフン ほうれんそうとたまごのスープ<br>みかんババロア                         | 688<br>22.9<br>26.3<br>2.6     | パン<br>薄力粉<br>サラダ油         | さとう<br>ビーフン<br>でん粉      | 牛乳<br>にわとり卵                    | ぶた肉                       | たまねぎ<br>にんじん<br>ピーマン                     | キャベツ<br>しいたけ<br>ほうれんそう          |

※ 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4回

## ★ 11月の平均値

エネルギー651kcal たんぱく質25.1g 脂質21.2g 塩分2.2g

## ★ 小学生 (中学年) 1人あたりの給食摂取基準

エネルギー650kcal たんぱく質26.0g 脂質19.6g 塩分2.0g

### 【11月の地産地消】

きゅうり キャベツ はくさい だいこん ねぎ  
さつまいも ほうれんそう こめ