

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 ※ぎゅうにゅうはまいにちつきます	加り-(kcal) たんぱく(g) しじつ(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	
2 (月)	むぎいりごはん とうりのからあげ パンサンスウ かきたまじる ゼリー	686 28.6 18.7	とり肉 みそ 牛乳	とうふ 花かつお にわとり卵	しょうが にんじん たまねぎ もも	キャベツ もやし ねぎ あんず	片栗粉 はるさめ こめ 純ごま油	サラダ油 さとう むぎ
3 (火)	ぶ ん か の ひ							
4 (水)	むぎいりごはん とりにくのみそチーズやき からしあえ すましじる	594 29.3 15.5	牛乳 みそ 花かつお	とり肉 チーズ	にんじん はくさい ごぼう	もやし だいこん こまつな	こめ ごま 片栗粉	むぎ こんにゃく
5 (木)	むぎいりごはん さんまのみぞれに おひたし ごもくきんぴら	628 21.3 19.7	牛乳 ふた肉	さんま	こまつな ごぼう にんじん	キャベツ だいこん	こめ ごま サラダ油	むぎ こんにゃく さとう
6 (金)	こめこパン やさいみそラーメン しゅうまい ナムル いちごジャム	603 26.1 22.3	ふた肉	牛乳	もやし キャベツ ねぎ いちご	にんじん とうもろこし ほうれんそう	こめ 小麦粉 ごま	サラダ油 純ごま油
9 (月)	いいはのひこんだて むぎいりごはん とりにくとだいたいのみそいため けんちんじる ミニフィッシュ	689 30.3 22.7	牛乳 大豆 とうふ 小魚	とり肉 みそ 花かつお	にんじん さいご だいこん	たけのこ こまつな	むぎ サラダ油 こんにゃく こめ	片栗粉 さとう さといも ごま
10 (火)	むぎいりごはん ねぎまんじゅう チャーシューとうふ たんたんはるさめスープ	634 23.4 18.4	牛乳 なまあげ	ふた肉	たまねぎ にんじん しょうが はくさい	もやし チンゲン菜 えのきたけ ねぎ	こめ 小麦粉 さとう はるさめ	むぎ サラダ油 片栗粉
11 (水)	くろパン さつまいもシチュー ゆでやさい	677 22.6 21.6	牛乳 生クリーム	ふた肉 チーズ	にんじん パセリ キャベツ	たまねぎ ほうれん草 もやし	サラダ油 さつまいも マーガリン	黒砂糖 小麦粉
12 (木)	むぎいりごはん ひきにくとまめのカレー ゆでやさい りんごゼリー	663 23.9 17.3	ふた肉 牛乳	レンズまめ えだまめ	にんにく トマト キャベツ りんご	たまねぎ にんじん もやし	こめ サラダ油	むぎ さとう
13 (金)	むぎいりごはん アユフライ きゅうりのキムチあえ みそしる ぶりかけ	701 29 21.4	牛乳 あぶらあげ みそ	あゆ 花かつお さけ	きゅうり にんにく たまねぎ	しょうが はくさい	こめ 薄力粉 サラダ油	むぎ パン粉 純ごま油
16 (月)	ぎょうざめし メンチカツ おひたし ちんげんさいととうふのスープ	596 23.5 21	ふた肉 わかめ	牛乳 とうふ	しょうが しいたけ こまつな はくさい	かんぴょう にら にんじん チンゲン菜	こめ サラダ油	むぎ
17 (火)	むぎいりごはん ふたにくとやさいのみそいため たまごわかめのスープ とうにゅうプリン	587 24.8 16.6	牛乳 わかめ 豆乳	ふた肉 にわとり卵	キャベツ にんじん ピーマン	ねぎ もやし たまねぎ	こめ サラダ油 片栗粉	むぎ さとう
18 (水)	ピザトースト やさいスープ フルーツヨーグルト	616 25.4 20.7	サラミ 牛乳 ヨーグルト	チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん もやし パイナップル	ピーマン キャベツ みかん	小麦粉 ナタデココ	さとう
19 (木)	むぎいりごはん ほっけ ごまあえ どさんこじる	562 23.8 14.5	牛乳 ふた肉 みそ	ほっけ わかめ 花かつお	こまつな キャベツ とうもろこし にんにく	にんじん もやし ねぎ	こめ さとう じゃがいも バター	むぎ ごま サラダ油
20 (金)	あきのかおりのミートソーススパゲティ ゆでやさい オレンジ	604 25.7 17.7	チーズ ふた肉	牛乳	キャベツ フロッコリー トマト たまねぎ	にんじん オレンジ えのきたけ	さとう マーガリン 小麦粉	サラダ油 オリーブ油
23 (月)	き ん ろ う か ん し ゃ の ひ							
24 (火)	チキンライス トマトオムレツ ゆでやさい	594 19.9 21	とり肉 にわとり卵	牛乳	たまねぎ とうもろこし キャベツ	にんじん トマト フロッコリー	こめ マーガリン	むぎ サラダ油
25 (水)	コッペパン ジャム ゆでやさい マカロニクリームに アセロラゼリー	689 22.6 22.4	牛乳	とり肉	たまねぎ さいいんげん ほうれん草 とうもろこし	にんじん マッシュルーム キャベツ アセロラ	小麦粉 マカロニ マーガリン	さとう 小麦粉 サラダ油
26 (木)	むぎいりごはん ちくわのにしょくあげ だいこんおろし こうやとうふのもの	706 29.4 22.2	牛乳 ふた肉	ちくわ 凍りとうふ	のり たまねぎ いんげん	だいこん にんじん ごぼう	こめ 小麦粉 さとう	むぎ サラダ油 こんにゃく
27 (金)	むぎいりごはん しろみざかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのぼんずあえ はくさいキムチ まろやかみそしる	603 25.5 14.9	牛乳 みそ	ミナミカマス あぶらあげ	はくさい にんにく にんじん	しょうが だいこん	こめ 純ごま油 こんにゃく	むぎ さとう サラダ油
30 (月)	むぎいりごはん モロのからあげ きりぼしだいこんのぼんずあえ せんどうなべ	637 25.6 18.1	牛乳 のり あぶらあげ 花かつお	モロ とうふ みそ	しょうが ほうれん草 はくさい ごぼう	だいこん にんじん ねぎ	こめ サラダ油 純ごま油 小麦粉	片栗粉 ごま さといも

※ 献立は場合により変更することがあります。
給食回数19回、米飯給食14回、米粉パン1回、県産小麦使用0回

【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 さつまいも にんじん

★ 11月の平均値

エネルギー651kcal たんぱく質25.3g 脂質19.3g 塩分2.1g

★ 小学生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18.1g 塩分2.0g