



11月 給食献立予定表



宇都宮市立細谷小学校

今月の給食目標：食事をする環境を整えよう									
日付	こ ん だ て め い		学 校 園 共 通	行事など	1人分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う			
						あかいしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	
						血 や に く に な る	体 の 調 子 を と の の え る	力 や 熱 の も と に な る	
4 (火)		あき かの 秋の香りのミートスパゲティー りんごゼリー ゆで野菜 和風ドレッシング			701 27.6 19.7 2.5	ぎゅう肉 ふた肉 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー にんにく トマト りんご コーン キャベツ エリンギ	スパゲティ オリーブオイル サラダ油	
5 (水)		むぎい 麦入りごはん さんまのみぞれ煮 おひたし 五目きんぴら			632 26.2 18.3 2.1	牛乳 さんま 白身魚 ふた肉	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん	こめ むぎ こんにゃく サラダ油 さとう	
6 (木)		むぎい 麦入りごはん 餃子ロール チャーシャン豆腐 春雨中華スープ			610 21.9 18.1 1.8	牛乳 ふた肉 なまあげ みそ	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン しょうが もやし こまつな にら ねぎ	こめ むぎ 小麦粉 サラダ油 ごま油 さとう でん粉 はるさめ	
7 (金)		メキシカンライス ミニフィッシュ ワンタンスープ			650 26.1 19.7 3.4	とり肉 ふた肉 バター 牛乳 小魚	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム えだまめ キャベツ もやし こまつな ねぎ	こめ 小麦粉 むぎ	
11 (火)		セルフコロッケサンド (レタス・ソース) ミネストローネ 県産ヨーグルト			709 25 24.6 2.8	牛乳 ふた肉 大豆 ヨーグルト	レタス たまねぎ にんじん セロリー トマト	パン 小麦粉 サラダ油 じゃがいも マカロニ	
12 (水)		わかめごはん モロのねぎみそ焼き からしあえ 大根の中華煮		おにぎり給食 	599 27.4 13.4 3.4	わかめ 牛乳 モロ みそ ふた肉	しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん にんにく グリーンピース ねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ こんにゃく サラダ油 ごま油	
13 (木)		ぎょうぎ 餃子めし にらまんじゅう バンサンスウ チンゲン菜と豆腐のスープ			558 21.4 15.6 2.2	とり肉 牛乳 豆腐 わかめ	しょうが かんぴょう しいたけ たまねぎ キャベツ にんじん もやし チンゲン菜 にら	こめ むぎ サラダ油 はるさめ さとう ごま油 小麦粉	
14 (金)		むぎい 麦入りごはん スタミナ焼き にくだんご 肉団子スープ			620 25 18.9 1.9	牛乳 ふた肉 鶏肉団子	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが キャベツ たけのこ こまつな	こめ むぎ サラダ油 さとう はるさめ	
17 (月)		ピザトースト 野菜スープ とちあいかヨーグルト ゆで野菜 青じそドレッシング			668 28.1 24 3.2	ふた肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト	たまねぎ ピーマン マッシュルーム ほうれんそう キャベツ もやし コーン にんじん いちご	パン	
18 (火)		むぎい 麦入りごはん ちくわの二色揚げ だいこん 大根おろし 豚肉とごぼうの煮物			622 21.4 17.4 1.5	牛乳 白身魚 のり ふた肉	だいこん ごぼう にんじん しょうが グリーンピース	こめ むぎ 小麦粉 サラダ油 こんにゃく さとう	
19 (水)		チキンライス 栗とさつま芋のタルト きのことベーコンの豆乳スープ		お話給食 	702 23.6 20.6 2.2	とり肉 牛乳 ふた肉 豆腐 豆乳 みそ	たまねぎ にんじん グリーンピース えのきだけ まいたけ エリンギ コーン こねぎ	こめ むぎ サラダ油 マーガリン さつま芋 くり	
20 (木)		おにぎり持参 鶏肉のから揚げ いそべ 磯辺あえ なめこのみそ汁		おにぎりの日 	358 23.4 19 2	牛乳 とり肉 のり 豆腐 みそ かつお節	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん なめこ ねぎ	でん粉 サラダ油	
21 (金)		むぎい 麦入りごはん さばの照り焼き ごま和え 田舎汁			650 29.8 18.9 2.2	牛乳 さば とり肉 豆腐 かつお節 みそ	しょうが こまつな キャベツ にんじん かんぴょう ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも こんにゃく サラダ油	
25 (火)		コッペパン さつま芋のシチュー ゆで野菜 イタリアンドレッシング			637 22.5 21.9 2	牛乳 ふた肉 生クリーム	にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう キャベツ もやし コーン	パン さつま芋 お米の粉 マーガリン サラダ油	
26 (水)		むぎい 麦入りごはん チキンカレー カレーナムル チーズ			665 19.9 20.4 2.1	とり肉 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ もやし	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも	
27 (木)		むぎい 麦入りごはん いかの竜田揚げ おひたし すいとん ぶりかけ		郷土料理 地産地消メ ニュー	644 26 16.6 2.2	牛乳 いか とり肉 かつお節 のり	ほうれんそう にんじん もやし こまつな だいこん ごぼう しょうが	こめ むぎ 小麦粉 でん粉	
28 (金)		むぎい 麦入りごはん 鶏肉の味噌チーズ焼き からし和え いものこ汁			645 27.3 19.9 2.1	牛乳 とり肉 みそ チーズ 豆腐 かつお節	レモン パセリ ほうれんそう にんじん キャベツ ねぎ こまつな	こめ むぎ マヨネーズ さといも こんにゃく	
						給食回数：17回 米飯回数：13回 パン回数：3回 米粉回数：0回 麺回数：1回			

給食回数：17回 米飯回数：13回 パン回数：3回 米粉回数：0回 麺回数：1回

- ※ 献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますのでご了承ください。
- ※ マークの日は、地域学校園共通献立です。（提供される日は違います。）
- ※ 給食で提供されるパンは全て宇都宮市産小麦粉を使用しています。

11月平均	エネルギー627Kcal たんぱく質24.8g 脂質19.2g 塩分2.3g
摂取基準	エネルギー650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.6g, 塩分2g



～豆知識～

今年度も折り返し、残り5カ月になりました。暑かった夏もやっと
落ち着き、木々も色づいて過ごしやすい季節になってきました。「秋
は〇〇の秋」皆さんは何の秋を思いつきますか？やはり食欲の秋では
ないでしょうか？11月のメニューにはさつま芋やきのこ、さんまや
りんごなど秋の味覚が沢山入っています！また、おにぎりの日もありま
すので、ご家庭でもご協力よろしくお願いいたします。

