

11月 学校給食献立予定表

宇都宮市立今泉小学校

日付	こ ん だ て め い			お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	学校行事等		
				力や熱のもとになる	血やにくになる	体の調子をととのえる				
1 (火)	わかめ ごはん	牛乳	さわらのみそやき はくさいキムチ だいこんのちゅうかに	こめ ラーゆ さといも あぶら	むぎ ごまあぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう わかめ さわら ぶたにく	★はくさい しょうが にんにく ★だいこん にんじん	614 25.8 16.8 2.2		
2 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	ぎょうざロール チャーシュー豆腐 たんたんはるさめスープ	こめ こむぎこ さとう はるさめ	むぎ あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ あかみそ	にら たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ★ねぎ しいたけ しょうが しめじ えのきたけ ★はくさい	647 23.2 20.2 1.8		
4 (金)	スパゲティ	牛乳	あきのかおりのミートソース ゆでやさゐ(てづくり) みかん	スパゲティ マーガリン こむぎこ	オリーブオイル あぶら ざらめ	ぎゅうにく ぶたにく チー ズ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト えのきたけ マッシュルーム エリンギ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー みかん	656 26.2 19.1 2.0		
7 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	◎やきししゃも ごまあえ いなかじる	こめ ごま じゃがいも あぶら	むぎ さとう こんにやく	ぎゅうにゅう こもちししゃも とりにく かつおぶし みそ	こまつな キャベツ にんじん かんぴょう ごぼう	638 27.5 17.9 2.3	歯と口の 健康週間	
8 (火)	◎げんまい ごはん ◎ふりかけ	牛乳	ちくわのにしよくあげ(のり・カレー) だいこんおろし こうや豆腐のにももの	こめ こむぎこ さとう	げんまい あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ちくわ たまご ぶたにく こうや豆腐 のり	★だいこん ごぼう にんじん しいたけ いんげんまめ	669 27.5 20.0 2.3		
9 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	スタミナやき ◎きりぼしだいこんのナムル みそしる	こめ あぶら	むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう	616 29.3 16.9 2.2		
10 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	とりにくとだいずのみそいため けんちんじる ◎かみかみこんぶ	こめ でんぷん あぶら さといも	むぎ さとう こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ とうふ かつおぶし こんぶ	しいたけ にんじん たけのこ いんげん ごぼう こまつな ★だいこん	692 25.9 23.9 2.1		
11 (金)	こめこパン	牛乳	チリコンカン ◎ごぼうサラダ ◎レアチーズ(いちご)	こめこパン ノンエッグマヨネーズ ごま	あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく ぶたにく ベーコン チー ズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト ごぼう きゅうり もやし	645 29.2 26.3 2.3	↓	
14 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	ぶたにくとやさゐのみそいため たまごとわかめのスープ ヨーグルト	こめ あぶら でんぷん	むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご ヨーグルト	キャベツ ねぎ にんじん しいたけ ピーマン たまねぎ	655 26.5 19.5 1.8		
15 (火)	パン	牛乳	セルフホットドック ポイルキャベツ コーンクリームスープ	パン	さとう	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン なまクリーム	★キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	681 25.4 29.6 2.4	B日課4時間	
16 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	もろのからあげ きりぼしだいこんのぽんずあえ せんだうなべ にっこりなし	こめ ごま さといも あぶら	むぎ ごまあぶら うどん	ぎゅうにゅう モロ さけ とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし のり	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん ★はくさい ねぎ ごぼう ★だいこん しいたけ なし	720 32.2 19.6 2.0	宮っ子 ランチ(秋)	
17 (木)	お 弁 当 の 日  給食で牛乳が出ます。栄養や彩りを考えて、お弁当を作りましょう！									
18 (金)	むぎいり ごはん	牛乳	ポークカレー ゆでやさゐ(フレンチ) ミニフィッシュ	こめ あぶら アーモンド	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく カタクチイワシ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ほうれんそう ★キャベツ とうもろこし	662 21.3 19.1 1.9	就学時健診 特別日課	
21 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	とりにくのみそチーズやき からしあえ いものこじる	こめ さといも こんにやく	むぎ ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく みそ チー ズ とうふ かつおぶし	レモン パセリ ほうれんそう にんじん もやし はくさい ねぎ こまつな	657 27.0 21.9 2.0		
22 (火)	ぎょうざ めし	牛乳	はるまき バンサンスウ チンゲンサイととうふのスー りんごゼリー	こめ あぶら さとう ゼリー	むぎ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき とうふ わかめ	かんぴょう しいたけ にら ★キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ しょうが	655 19.5 21.8 2.4	りんごの日	
24 (木)	せきはん	牛乳	ヤシオマスのたまりづけ ごまあえ どさんこじる	もちごめ ごま じゃがいも バター	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ささげ ヤシオマス ぶたにく わかめ みそ かつおぶし	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし とうもろこし ねぎ にんにく	653 31.2 16.8 2.1	和食の日	
25 (金)	ソフト フランス	牛乳	さつまいものシチュー ゆでやさゐ(にんじん) ラ・フランスゼリー	パン こむぎこ あぶら	さつまいも マーガリン ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク なまクリーム チー ズ	にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう ★キャベツ もやし とうもろこし	655 23.9 20.9 2.4		
28 (月)	チキン ライス	牛乳	アンサンブルエッグ ゆでやさゐ(サウザン) ココアプリン	こめ マーガリン	むぎ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム グリンピース ブロッコリー	625 22.1 19.2 2.1	宮っ子 チャレンジ	
29 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	とりのからあげ いそべあえ みそしる	こめ でんぷん	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ かつおぶし のり	しょうが ほうれんそう ★キャベツ にんじん なめこ ★ねぎ	623 29.5 17.9 2.0		
30 (水)	むぎいり ごはん ふりかけ	牛乳	いかのみそづけやき おひたし すいとんじる	こめ さとう	むぎ こむぎこ	ぎゅうにゅう いか みそ とりにく かつおぶし	しょうが ほうれんそう にんじん もやし こまつな ★だいこん	598 31.5 10.3 2.2	↓	

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準
今泉小学校中学年一人一回あたりの摂取平均値

エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g(21.1～32.5g) 脂質 18.1g(14.4～21.7g) 食塩相当量 2.0g未満
エネルギー 651kcal たんぱく質 26.6g 脂質 19.9g 食塩相当量 2.1g

〈★は白楊高校から届けていただく予定の食材です。〉※使用食材や献立が変更となる場合がありますのでご了承ください。

◎は歯と口の健康週間の《かみかみ給食》です。

11月の給食目標

たの しょくじ ば くふう

楽しい食事の場を工夫しよう

