

# 11月 学校給食献立予定表

宇都宮市立今泉小学校

日付	கொண்டைமேலி		おもなざいりょう						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 (水)	むぎいりごはん	牛乳	しろみざかなのチリソースがけナムル ひじきとたまごのスープ	こめ でんぷん さとう	むぎ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ひじき ベーコン	パサ とうふ たまご	にんにく しょうが キャベツ	しょうが ほうれんそう にんじん	653 24 22.3 2.0	
2 (木)	スパゲティ	牛乳	あきのかおりのミートソース ゆでやさい(てづくり) チーズ	スパゲティ マーガリン こむぎこ	オリーブオイル あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	チーズ	にんじん たまねぎ トマト	えのきたけ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー	654 26.9 21.6 2.4	
6 (月)	むぎいりごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご ◎きりぼしだいこんのナムル まーぼーやさしいため みかん	こめ あぶら	むぎ	ぎゅうにく ぶたにく	たまごやき みそ	きりぼしだいこん ほうれんそう キャベツ	にんじん たまねぎ トマト	664 26.1 18.4 1.9	歯と口の健康週間
7 (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 こうやどうふのもの	こめ こむぎこ さとう	げんまい あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ ふりかけ	ちくわ ぶたにく のり	だいこん ごぼう にんじん さいいんげん	680 27.7 20.0 2.3		
8 (水)	むぎいりごはん	牛乳	◎いかにみそづけやき 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 かつおぶし	いか とりにく	しょうが ほうれんそう もやし こまつな だいこん	576 28.3 10.0 1.7		
9 (木)	むぎいりごはん	牛乳	エッグカレー ゆでやさい(コーン) ◎ミニフィッシュ	こめ あぶら	むぎ じゃがいも	とりにく うずらたまご カタクチウシ	チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう ★キャベツ ホールコーン	にんじん にんにく ★キャベツ	676 21.6 20.9 2.2	就学時健診 特別日課
10 (金)	こめこパン	牛乳	◎チリコンカン ゆでやさい(ごま) ◎セノビーゼリー	こめこパン ゼリー	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいず ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ ブロッコリー	631 27.9 24 2.3		
13 (月)	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プ	こめ あぶら さとう	むぎ はるさめ ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう はるまき とうふ わかめ	しょうが かんびょう しいたけ にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ	かんびょう キャベツ もやし たまねぎ	592 18.9 21.6 3.2		
14 (火)	チキンライス	牛乳	アンサンブルエッグ ゆでやさい(てづくり)	こめ マーガリン	むぎ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	オムレツ	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー	625 22.1 19.2 2.1	B日課4時間	
15 (水)	むぎいりごはん	牛乳	おでん はるさめサラダ あじつけのり	こめ こんにゃく はるさめ ごまあぶら	むぎ さといも ごま	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ じゃこボール うずらたまご いかボール かつおぶし のり こんぶ	ちくわ じゃこボール いかボール	にんじん だいこん キャベツ	582 21.8 13.2 1.9		
16 (木)	むぎいりごはん	牛乳	とりのからあげ いそべあえ みそじる	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	とりにく みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ	593 28.7 15.5 1.9	冒険活動	
17 (金)	コッペパン アプリコット ジャム	牛乳	マカロニのクリームに ゆでやさい(イタリアン)	コッペパン マカロニ マーガリン	ジャム こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく むきえび スキムミルク	とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム ほうれんそう キャベツ ホールコーン	641 25.5 22.3 2.1	冒険活動	
20 (月)	むぎいりごはん	牛乳	いわしのおかか おひたし ごもくきんぴら	こめ ごま あぶら	むぎ こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう いわしおかか さつまあげ ぶたにく	いわしおかか ぶたにく	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん	627 23.9 17.8 2.2	5年冒険活動 振替	
21 (火)	コッペパン チョコクリーム	牛乳	やきビーフン ほうれんそうとたまごのスープ	コッペパン ビーフン でんぷん	チョコクリーム あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	ぶたにく とうふ	たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ ピーマン ほうれんそう	635 22.9 18.9 2.7		
22 (水)	<h2>お弁当の日</h2>  <p>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!</p>										
24 (金)	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ぼんずあえ 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	モロ とうふ みそ 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 なし	714 32.1 19.6 2.0	宮っ子 ランチ(秋) 和食の日	
27 (月)	むぎいりごはん	牛乳	ぶたにくとやさいのみそいため わんたんスープ ヨーグルト	こめ あぶら でんぷん	むぎ さとう ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ぶたにく	キャベツ にんじん ピーマン もやし こまつな	★ねぎ しいたけ もやし	671 27.1 19.2 2.1	宮っ子 チャレンジ
28 (火)	むぎいりごはん	牛乳	トマたまどん アーモンドあえ みそじる	こめ あぶら さとう	むぎ アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ とうふ かつおぶし みそ	とりにく あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ えだまめ にんにく こまつな ★キャベツ もやし ほうれんそう	トマト にんにく ★キャベツ	653 30.6 19.4 2.6	トマト給食
29 (水)	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 けんちんじる	こめ ハエッグマヨネーズ こんにゃく あぶら	むぎ ごま さといも	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ とうふ かつおぶし	とりにく チーズ 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 ごぼう こまつな ★だいこん	585 29.9 14.4 2.1	親子給食① 修学旅行	
30 (木)	むぎいりごはん	牛乳	やきざかな(ほっけ) ごまあえ どさんこじる	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく わかめ みそ かつおぶし バター	ほっけ わかめ かつおぶし	ほうれんそう にんじん ★キャベツ もやし ホールコーン ★ねぎ にんにく	572 23.6 14.1 2.4	親子給食② 修学旅行	

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 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  
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 632kcal たんぱく質 25.8g 脂質 18.5g 食塩相当量 2.2g

☆は白楊高校から届けていただく予定の食材です。

◎は歯と口の健康週間の《かみかみ給食》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。

### 28日 トマト料理コンクール優秀賞「おつかれサマー!トマたま丼」

児童生徒が地域への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的として、作付面積が県内1位である宇都宮市産トマトを使用した給食(トマト給食)を、令和5年11月から宇都宮市立全小・中学校において月1回以上実施します。

11月のメニューは、小・中学生によるトマト料理コンクール優秀賞の

「おつかれサマー!トマたま丼」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

