
















きゅうしょくこんだてよていひょう

11月 給食献立予定表

【宇都宮市立石井小学校】

11がつのもくひょう:ちいきのしょくざいに
かんしゃしよう

*材料購入などの都合により、献立を変更することがあります

ひ に ち	よ う び	こんだてめい			加 り - (kcal) 外 ハ ク 質 (g) 脂 質 (g)	お も な ざ い り よ う						
		しゅしょく	き ゅう に ゅう	おかず		ちやにくになる	からだのちょうしを ととのえる		ちからやねつのもと になる			
5	水	あさやきッパパン (チョコクリーム)		マカロニのクリームに だいこんのマリネ	666 25.9 25.4	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう えび ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム だいこん きゅうり		パン チョコクリーム マカロニ こむぎこ マーガリン あぶら さとう			
6	木	むぎいりごはん		ぶたにくとやさいのみそいため とうふととりにくのスープ	674 26.8 25.0	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ たまご	キャベツ ねぎ にんじん しいたけ ピーマン ほししいたけ ほうれん		こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ			
7	金	むぎいりごはん		コロッケ ボイルキャベツ なまあげとやさいのにつけ	678 20.2 21.4	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース たけのこ しょうが		こめ むぎ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ かたくりこ			
10	月	むぎいりごはん		はるまき もやしのちゅうかあえ チャブチェ	662 20.7 21.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうり にんじん もやし しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ こまつな		こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら こま はるさめ こむぎこ			
11	火	ウインナーと トマトのパンネ		てづくりアップルパイ やさいレモンドレッシングあえ	742 21.5 38.2	ウィンナー ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	りんご たまねぎ にんにく トマト マッシュルー トマトピューレ パセリ キャベツ		さとう ペンネ パイシート バター あぶら			
12	水	むぎいりごはん		エッグカレー やさいサラダ ミニフィッシュ	673 24.4 19.0	こなチーズ うすらたまご ぎゅうにゅう とりにく かたくちいわし	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ ブロッコリー		こめ むぎ あぶら じゃがいも			
13	木	セルフとりそぼろ		しおこんぶあえ わかめのみそしる	666 29.5 21.4	ぎゅうにゅう こんぶ とうふ みそ こんぶ えだまめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり		こめ むぎ さとう こまあぶら			
14	金	むぎいりごはん (のりこうみ)		やきとりふうに いものこじる	673 26.5 20.6	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ とりレバー のり	しょうが ねぎ こまつな にんじん		こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう さといも こま			
17	月	むぎいりごはん		ハッシュドポーク フルーツのアセロラジュレあえ	688 23.6 17.3	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ トマトピューレ にんじん マッシュルーム グリーンピース もも パイン みかん		こめ むぎ あぶら バター こむぎこ			
18	火	★としょとのコラボ★ むぎいりごはん		カミカミタコメンチカツ ボイルキャベツ ごもくきんぴら グレープグミ	658 24.0 17.7	ぎゅうにゅう タコ さつまあげ ぶたにく たら	キャベツ ごぼう にんじん だいこん		ごはん こむぎこ あぶら さとう グミ			
19	水	★みやっこう汁★ むぎいりごはん		さんまのかばやき しめじあえ さつまいものみそしる	707 24.9 22.6	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく みそ	しょうが しめじ ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ		こめ むぎ あげ さとう こま さつまいも かたくりこ			
20	木	★かんいきゅうしょく★ セルフ ハンバーガー		たまごスープ けんさんにゅうヨーグルト	655 30.1 24.3	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう たまご とうふ ヨーグルト	キャベツ ほうれんそう たまねぎ		パン さとう かたくりこ			
21	金	くりおこわ (ごましお)		ちくわのカレーあげ たくあんあえ みそけんちんじる	653 22.4 19.1	ぎゅうにゅう とうふ みそ かつおぶし ちくわ	もやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう こまつな たくあん		せきはん くり あぶら くるごま かたくりこ さといも			
25	火	あきのかおりの ミートスパゲティ		ブロッコリーとカブのサラダ てづくりカラフルゼリー	662 25.1 22.5	ぶたにく ぎゅうにゅう こなチーズ	ニンニク しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ エリンギ マッシュルーム トマト		スパゲティ こむぎこ あぶら マーガリン さとう			
26	水	むぎいりごはん		プルコギふういため にくだんごスープ	670 26.3 21.7	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんにく しょうが にんじん いら たまねぎ もやし しいたけ はくさい		こめ むぎ こま さとう こまあぶら かたくりこ はるさめ			
27	木	むぎいりごはん (やさいふりかけ)		しろみさかなマヨネーズやき いそべあえ すいとん	674 28.9 18.9	ぎゅうにゅう もみり とりにく	たまねぎ パセリ ほうれんそう キャベツ もやし こまつな だいこん にんじん		こめ むぎ こむぎこ パンこ			
28	金	こめこパン		インドに わふうサラダ やさいスープ	612 27.4 22.5	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし		こめこパン じゃがいも さとう あぶら			
小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準					I類 - 650	たんぱく質 26.8 g	脂質 18.1 g	カルシウム 350mg	鉄 3.0mg	ビタミンC 20mg	塩分 2.0 g	

◆◇学校給食食材の放射性物質検査結果のお知らせ◆◇

10月20日(月)の給食食材検査(宇都宮市産 きゃべつ)の結果は放射性ヨウ素, 放射性セシウム いずれも異常ありませんでした。

