

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		カリーカロリー(㎉) タンパク質(g) 脂質(g)	おもなさいりよう					
		しゅしょく	ぎゅう 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			
5	水	あさやきコッパン (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 グリンピース マッシュルーム だいこん きゅうり	パン マカロニ マーガリン チョコクリーム こむぎこ 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	ごめ 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 グリンピース たけのこ しょうが	ごめ 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 チャプチエ	662 20.7 21.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	きゅうり にんじん もやし しょうが ににく たけのこ ほししいたけ こまつな	ごめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ こむぎこ		
11	火	ワインナーと トマトのペンネ	□	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	ワインナー ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	りんご たまねぎ ににく トマト マッシュルー トマトピューレ バセリ キャベツ	さとう ベンネ ペイシート 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 うずらたまご 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 グリンピース ににく キャベツ プロッコリー	ごめ 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 しこたけ ねぎ キャベツ きゅうり	ごめ むぎ さとう ごまあぶら		
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	ごめ むぎ かたくりこ あぶら さとう さといも ごま		
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 グリンピース もも パイン みかん	ごめ むぎ あぶら バター		
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	★みやっこラヂ★ 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 えのきだけ	ごめ むぎ あげ さとう ごま さつまいも		
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	せきはん くり あぶら くろごま かたくりこ さといも		
25	火	あきのかおりの ミートソースパゲティ	□	ブロッコリーとかりフライのサラダ 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	ニンニク しょうが こなチーズ たまねぎ えのきだけ 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	□	ブルコギふういため 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	ににく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし しこたけ はくさい	ごめ むぎ ごま さとう ごまあぶら かたくりこ		
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 もみのり とりにく	たまねぎ バセリ 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	ごめ 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	ごめこパン ジャガいも 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群 -	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンC	塩分
				650	26.8g	18.1g	350mg	3.0mg	20mg	2.0g

◆◇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 きやべつ）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。

