



11月こんだてよいひよう



きゅうしょくかいすう20回(米飯14回)

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			カロリー (kcal)	たんぱくしつ (g)
		血やにくになる (あか)	体の調子をととのえる (みどり)	力や熱のもとになる (きいろ)	しじつ (g)	えんぶん (g)
1 水	むぎいりごはん りゅうにゅう さばのかんこくふうてりやき からしあえ どさんこじる	りゅうにゅう さば ぶたにく もみのり	にんにく しょうが ほうれんそう きゃべつ もやし さやいんげん にんじん たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも しらたき サラダあぶら さとう	700 25.0	25.7 1.5
2 木	アーモンドトースト りゅうにゅう やきビーフン ほうれんそうとたまごのスープ はちみつレモンゼリー	りゅうにゅう ぶたにく ロースハム たまご	たまねぎ きゃべつ にんじん しいたけ ピーマン ほうれんそう レモン	パン マーガリン アーモンド ビーフン グラニューとう でんぷん サラダあぶら はちみつ	697 23.9	22.6 2.7
3 金	文化の日					
6 月	むぎいりごはん りゅうにゅう あじつけのり とりにくとだいたいのみそいため けんちんじる	りゅうにゅう とりにく だいたいの あかみそ とうふ かつおぶし のり	しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん ごぼう ねぎ	こめ むぎ でんぷん サラダあぶら さとう こんにやく さといも	635 20.5	25.6 2.1
7 火	むぎいりごはん りゅうにゅう あつやきたまご きりぼしだいこんのサラダ (おろしドレッシング) マーボーやさいいため	りゅうにゅう たまご みそ ぶたにく	きりぼしだいこん もやし ほうれんそう にんじん きゃべつ さやいんげん たまねぎ たけのこ しょうが	こめ むぎ さとう サラダあぶら ドレッシング	626 20.0	24.1 1.9
8 火	むぎいりごはん りゅうにゅう モロのからあげ きりぼしだいこんのポンずあえ きぬのせんだうなべ なし(にっこり)	りゅうにゅう モロ のり サケ とうふ みそ あぶらあげ かつおぶし	だいこん にんじん ほうれんそう ごぼう はくさい ねぎ なし	こめ むぎ サラダあぶら だんご うどん さといも ごまあぶら	627 17.0	26.0 1.6
9 水	むぎいりごはん りゅうにゅう ぶたにくのみそづけやき しおこんぶいりあさづけ にらたまスープ	りゅうにゅう ぶたにく あかみそ こんぶ たまご とうふ	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ しょうが にら	こめ むぎ さとう	621 20.9	25.2 2.1
10 金	こめこパン りゅうにゅう さつまいものクリームシチュー ゆでやさい わふうごまドレッシング	りゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ヨーグルト だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう きゃべつ もやし とうもろこし	こめこパン さつまいも こんにやく マーガリン だんご ドレッシング	589 23.3	22.8 1.9
13 月	ターメリックライス りゅうにゅう ひきにくとおまめのトマトカレー ゆでやさい (イタリアンドレッシング) ミニフィッシュ	りゅうにゅう りゅうにゅう ぶたにく ひよこめ あかえんどうまめ かたくちいわし	にんにく しょうが セロリ たまねぎ トマト にんじん コーン きゃべつ もやし	こめ むぎ バター サラダあぶら カレールウ ドレッシング	672 19.8	26.3 2.1
14 火	むぎいりごはん セルフにしょくどん (いりたまご・とりそぼろ) りゅうにゅう だいこんとあぶらあげのみそする ヨーグルト	りゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ かつおぶし みそ ヨーグルト	しょうが グリンピース だいこん だいこんのは こまつな	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぷん	717 25.8	29.6 2.0
15 水	あきのかおりのミートソーススパゲティ りゅうにゅう うさぎりんご ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	りゅうにゅう ぶたにく りゅうにゅう こなチーズ	にんじん たまねぎ エリンギ えのきたけ マッシュルーム しょうが にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー りんご	スパゲティ マーガリン オリーブゆ こんにやく サラダあぶら さとう	675 21.6	29.8 2.1
16 木	おにぎりデー りゅうにゅう ごまあえ とりにくのからあげ ★おにぎり持参 なめこじる ぶどうゼリー	りゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ わかめ みそ	ほうれんそう きゃべつ にんじん もやし ねぎ しょうが なめこ ぶどう	でんぷん さとう サラダあぶら ねりごま	424 21.6	21.8 2.0
17 金	むぎいりごはん りゅうにゅう ヤシオマスのみそチーズやき いりどうふ きゃべつともやしのいそかあえ	りゅうにゅう ヤシオマス みそ こなチーズ とうふ ぶたにく もみのり	レモン パセリ もやし きゃべつ ほうれんそう しいたけ にんじん たまねぎ えだまめ	こめ むぎ ドレッシング さとう サラダあぶら	669 23.9	30.1 1.9
20 月	むぎいりひじきごはん りゅうにゅう ちくわのにしょくあげ(あおのり・カレー) だいこんおろし とうふとわめのみそする	りゅうにゅう ちくわ たまご あおのり あぶらあげ かつおぶし みそ わかめ	にんじん ごぼう えだまめ だいこん たまねぎ	こめ むぎ こんにやく サラダあぶら さとう こんにやく	580 16.7	21.7 2.6
21 火	むぎいりごはん りゅうにゅう やきざかな(とろろホッケ) ごまあえ ジュンのみそぐらスープ	りゅうにゅう とろろホッケ ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	かんぴょう にんじん きゃべつ コーン ごぼう ねぎ だいこん	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも サラダあぶら こんにやく	559 13.7	25.4 2.2
22 水	むぎいりごはん りゅうにゅう さけふりかけ おでん てづくりごぼうサラダ みかん	りゅうにゅう さけ ちくわ かつおぶし こんぶ さつまあげ うずらたまご ナルト	にんじん だいこん ごぼう きゅうり もやし コーン みかん	こめ むぎ さとう こんにやく さといも ごま ドレッシング	619 17.8	22.4 2.1
23 木	勤労感謝の日					
24 金	ピザトースト りゅうにゅう わんたんスープ ナタデココいりフルーツヨーグルト	りゅうにゅう チーズ サラミソーセージ ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ ピーマン もやし マッシュルーム こまつな にんじん きゃべつ みかん パイン もも	パン さとう わんたん	602 19.9	24.1 2.2
27 月	むぎいりごはん りゅうにゅう あじつけのり いかのみそづけやき おひたし すいとん	りゅうにゅう いか さいきょうみそ とりにく かつおぶし のり	しょうが ほうれんそう もやし きゃべつ にんじん こまつな だいこん	こめ むぎ さとう ごま こんにやく	613 13.0	30.7 2.3
28 火	むぎいりぎょうざめし りゅうにゅう はるまき パンサンスー グレープフルーツ(1きれ) チキンとだいこんのスープ	りゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが かんぴょう しいたけ にら きゃべつ もやし にんじん セロリ だいこん グレープフルーツ	こめ むぎ ごまあぶら こんにやく サラダあぶら はるまき さとう	631 23.0	19.7 2.6
29 水	ちゃんぽんめん(ふくろいりめん・スープ) りゅうにゅう ごもくあつやきたまご だいがくいも	りゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ たまご とりにく もずく	にんじん しいたけ もやし きゃべつ たまねぎ さやえんどう たけのこ	ちゅうかめん こんにやく こんにやく さとう みずあめ ごま	627 22.2	24.5 2.6
30 木	むぎいりごはん ポークカレー りゅうにゅう かいそうサラダ(パンパンジードレッシング) アセロラゼリー	りゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ わかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし きゃべつ きゅうり コーン グリンピース アセロラ	こめ むぎ カレールウ じゃがいも ドレッシング	710 17.0	19.4 2.1



11がつのきゅうしょくもくひよう
ちいきのしょくざいにかんしゃしよう



都合により献立を
変更することがあります。



3～4年生の学校給食摂取基準
1人1日(Kcal) 650
たんぱく質(g) 26
脂質(g) 18g～21.7g
塩分(g) 2.0

今月平均
628
24.8
20.3
2.1



10月27日～11月9日（文化の日を中心にした2週間）は「読書週間」です。
石井小では、読書活動のさらなる充実を図る目的で11月1日（水）～11月30日（木）の1か月間を「読書週間（読書月間）」としています。
そこで、給食のこんだてを通して本の紹介ができれば…と思い、今月の献立に本に関連するメニューを取り入れてみました。本の紹介を載せてありますので、ご覧ください。

どく しよ あき 読書の秋



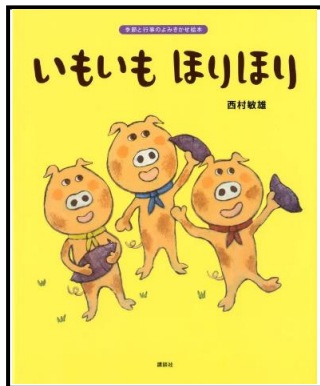
こんげつのきゅうしょくには、こちらのほんにかんれんのあるりょうりをとりにいれてみました。とてもよみやすく、たのしいほんですよ。みなさんも、ぜひよんでみてくださいね♪

10日（金） さつまいものクリームシチュー
29日（水） だいがくいも

15日（水） あきのかおりのミートソース

「いもいも ほりほり」
作：西村 敏雄

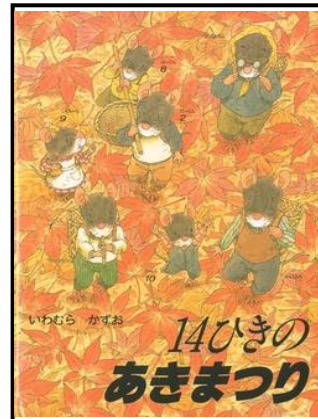
「14ひきのあきまつり」
作：いわむら かずお



ていがくねん
低学年 むき

こぶたが3びき、「やきいもしたい！」とでかけたいもほり。そこに、ねずみが1びきついてきました。いもほりができるのは、やぎじいさんのはたけ。ジローリつめたいめをした、やぎじいさんに、ゆうきをだしてねずみがじかだんぱんをしてみると、「てつだってくれたら、おおだすかりじゃ。」とよそうにはんして、やぎじいさんはだいかんげい。いもいも ほりほり いもほりほり。どんだんほりつづける4びき。

★いもほりのたのしさにであえる、とても“ほんわか”したえほんです。



ていがくねん
低学年 むき

すっかりあきのいろにそまったもりのなか。おかあさんたちがきのみをとりにいっているあいだ、こどもたちとおばあちゃんはおくれんぼをします。「もういいかい」「まあだだよ」はっぱのかげや、じめんにかがみこんでかくれているので、みんながつぎつぎにみつかっていくなか、ろっくんがみつからない。いったい、どこにかくれたの？ きょうだいとおばあちゃんがさがしているうちに、どんだんもりのおくへとはいい、そこでふいにであったのは、くりくりあたまのくりたけきょうだい。

★「14ひき」のねずみのだいかぞくがかつやくするシリーズのえほんです。

21日（火） ジュンのみそぐらスープ

「ライスボールとみそぐらと」
作：横田 明子 絵：塚越 文雄



ちゅう こう
中～高学年 むき

ふるいくらでてづくりみそをつくるいえにうまれたジュンは、おとうさんから「もっとみそにきょうみをもって」といわれるのがいやでたまりません。そんなとき、ロンドンからのてんこうせい、ユキちゃんに「くらをみせてほしい」とたのまれます。これがきっかけで、ジュンのこころはだんだんとへんかして…。ジュンがみそぐらでおもいついたアイデアとは？

★「なにかにちょうせんしたい」とおもっているひとむきのえほんです。

22日（水） おでん

「おでんさむらい ～ちくわのまき～」
文：内田 麟太郎 絵：西村 繁男



てい ちゅう
低～中学年 むき

あきもこうようまっさかりのおえどのまち。おでんさむらい、ひらた・おでんとおとものかぶへいはぶらりとさんぽのちゅうです。

そこにおんなのひめいが一。なにっ、こどもがゆうかいされたって！！

おでんとかぶへいには、おさないぼうやのすすりなくこえはきこえますが、そのすがたがみえません。こえはすれどもすがたはみえず……。

★ほのぼのとしたふうりゅうなじだいげきのえほんです。

とうじつは、ししよのすすきあやかせんせいのよみきかせがあります。

〇●〇 使用食材の放射性物質検査結果について 〇●〇

宇都宮市では、学校給食食材として使用する農産物等の自主検査が月に1回程度、調理済給食1食分の自主検査が年に1回行われております。7月から10月に石井小で実施した結果です。
検査結果は、検査翌日までに「宇都宮市ホームページ」にて公表しておりますので、ご覧ください。



使用日	食 材	産 地	放射性ヨウ素	放射性セシウム
7月13日	じゃがいも	宇都宮市平出町	定量下限値未満(20未満)	定量下限値未満(25未満)
9月20日	にんじん	北海道富良野市	定量下限値未満(20未満)	定量下限値未満(25未満)
10月23日	きゃべつ	群馬県吾妻郡	定量下限値未満(20未満)	定量下限値未満(25未満)