

# 11月 給食献立予定表

【宇都宮市立石井小学校】

きゅうしょくこんだてよていひょう



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) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ 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		からだのしょうしを ととのえる		ちからやねつのもと になる	
1	金	むぎいりごはん		はるまき チャプチェ チョレギふうサラダ	663 21.1 22.2 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく もみのり	ほうれんそう キャベツ しょうが たけのこ	もやし にんじん にんにく しいたけ	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら	むぎ さとう ごま	
5	火	★みやっこう汁★ むぎいりごはん		モロのケチャップあえ ポンずあえ きぬのせんだうなべ にっこりなし	660 28.0 17.5 1.6	ぎゅうにゅう マス あぶらあげ	モロ のり みそ	きりぼしだいこん こまつな ごぼう だいこん	にんじん はくさい ねぎ	こめ でんぶん ごま さといも	むぎ さとう ごまあぶら うどん
6	水	フレンチ トースト		ミートボールとやさいのカレーに イタリアンサラダ	627 22.0 24.4 2.2	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまご ぶたにく	にんじん グリーンピース キャベツ	たまねぎ きゅうり もやし	パン マーガリン	さとう じゃがいも
7	木	★おはなし きゅうしょく★ むぎいりごはん		キーマカレー マカロニスープ ぶどうゼリー	701 23.0 23.5 2.6	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう	セロリ たまねぎ トマト コーン	こめ バター ぶどうゼリー	むぎ マカロニ	
8	金	むぎいりごはん		ホイコウロウ やさいとはるさめのスープ	659 21.7 24.0 2.0	ぎゅうにゅう ベーコン みそ	ぶたにく みそ	キャベツ にんじん ピーマン はくさい	ねぎ しいたけ しめじ	ごはん あぶら からくりこ	むぎ さとう はるさめ
12	火	こめこパン		さつまいものシチュー あおじそサラダ	643 22.3 27.7 1.8	ぎゅうにゅう コンソメ こなチーズ	ぶたにく こなチーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	こめこパン こむぎこ	さつまいも マーガリン
13	水	むぎいりごはん		しろみさかなのチリソースがけ もやしのちゅうかあえ たんたんはるさめスープ	669 26.7 20.9 2.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぶたにく	にんにく ねぎ にんじん えのきだけ	しょうが きゅうり もやし しめじ	こめ からくりこ ごまあぶら ごま はるさめ	むぎ あぶら さとう はるさめ
14	木	むぎいりごはん		セルフとりそぼろ しおこんぶあえ とうふとわかめのみそしる	670 29.7 21.3 2.4	ぎゅうにゅう とうふ みそ	こんぶ わかめ	たまねぎ しいたけ キャベツ	にんじん えだまめ きゅうり	こめ さとう	むぎ ごまあぶら
15	金	★おにぎりのひ★		とりにくのからあげ とんじる	402 24.1 22.7 1.6	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	とりにく とうふ	しょうが だいこん こまつな	にんじん ごぼう	かたくりこ じゃがいも	あぶら
18	月	むぎいりごはん		なまあげとじゃこポールのいためもの だいこんスープ	650 25.3 20.4 1.7	ぎゅうにゅう とりにく	なまあげ とりにく	キャベツ れんこん しょうが たまねぎ	にんじん ピーマン だいこん セロリ	こめ あぶら ごま	むぎ かたくりこ さとう
19	火	スパゲティ ナポリタン		やさいスープ てづくりアップルパイ	640 20.1 30.6 2.1	ぶたにく ぎゅうにゅう こなチーズ	バター ハム ぶたにく	りんご にんじん ピーマン キャベツ	たまねぎ マッシュルーム もやし りんご	さとう あぶら	スパゲティ パイシート
20	水	むぎいりごはん		ポークカレー ごまドレサラダ	654 19.2 18.3 2.5	ぶたにく ぎゅうにゅう	こなチーズ	たまねぎ グリーンピース ほうれんそう	にんじん キャベツ	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら	むぎ じゃがいも ごま
21	木	むぎいりごはん (ふりかけ)		いかのみそづけやき おひたし すいとん	644 29.6 13.8 3.0	ぎゅうにゅう みそ かつおぶし	いか とりにく	しょうが もやし こまつな	キャベツ にんじん だいこん	こめ さとう すいとん	むぎ ごま
22	金	セルフフルーツ クリームサンド		ミンチカツ わふうサラダ	661 21.0 28.7 2.0	なまクリーム とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな ももかん パンかん	キャベツ にんじん コーン	パン あぶら	さとう ドレッシング
25	月	★トマキゅうしょく★ トマトミート ボールスパゲティ		やさいのレモンドレッシングあえ ヨーグルト	632 26.1 19.4 1.5	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	ぶたにく ヨーグルト	にんにく たまねぎ キャベツ レモン	にんじん トマト グリーンピース	スパゲティ あぶら	さとう
26	火	むぎいりごはん		ししゃもフライ ボイルキャベツ にくじゃが	654 21.0 19.0 1.2	ぎゅうにゅう ぶたにく	ししゃも ぶたにく	キャベツ たまねぎ	にんじん グリーンピース	こめ あぶら しらたき	むぎ じゃがいも さとう
27	水	なめし		おでん やさいのごますあえ アセロラミルク	619 21.8 12.6 3.1	ぎゅうにゅう さつまあげ とうにゅう いかボール	ちくわ こんぶ あげボール	コーン だいこん キャベツ	にんじん きゅうり	こめ さとう ゼリー	むぎ じゃがいも すりごま
28	木	むぎいりごはん		さんまのかばやき いそかあえ さつまいもとえのきのみそしる	698 24.2 22.0 2.2	ぎゅうにゅう もみのり みそ	さんま ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	ほうれんそう もやし えのきだけ	こめ あぶら さつまいも	むぎ さとう
29	金	あさやき コッペパン (いちごジャム)		マカロニのクリームに いろいろサラダ	637 25.3 21.6 2.1	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう えび	とりにく	たまねぎ グリーンピース きゅうり パプリカ	にんじん マッシュルーム キャベツ コーン	パン マカロニ さとう	いちごジャム こむぎこ 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 -	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28日(月)の給食食材検査(群馬県産 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。

