



11月分 給食献立予定表



給食回数 18回（米飯14回・パン2回・米粉パン1回・スパゲッティ1回） 宇都宮市立城東小学校

行事予定	日・曜日	こ ん だ て め い		1人分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う					
					ち 血 や に く に な る		からだの調子をととのえる		ちからや熱のもとになる	
城東日課	4 (火)	牛乳	むぎいりごはん しろみざかなのフライ ナムル ひじきとたまごのスープ	647 29 18.5 2.0	牛乳 ひじき 全卵	たら 豆腐 ベーコン	こまつな もやし ほうれん草	キャベツ にんじん	こめ 薄力粉 パン粉 ごま	むぎ サラダ油 ごま油
旭っ子ランチ	5 (水)	牛乳	きのこごはん あつやきたまご さつまいもいりきんぴら はくさいのつけもの	701 23.8 22.2 2.5	牛乳 油揚げ ぶた肉	とり肉 厚焼き卵 さつま揚げ	にんじん ごぼう だいこん きゅうり	えのきだけ むぎ枝豆 はくさい	こめ さとう サラダ油 中さら	むぎ こんにゃく さつまいも ごま油
4年生校外学習	6 (木)	牛乳	むぎいりごはん とりにくのみそやき おひたし すいとん	719 30.6 22.6 2.4	牛乳 みそ	とり肉 かつおだし	こまつな もやし だいこん	にんじん ほうれん草	こめ 薄力粉	むぎ さとう
城東日課	7 (金)	牛乳	コッペパン イチゴジャム マカロニのクリームに ゆでやさい	672 26.7 26.8 1.8	牛乳 バター	とり肉	たまねぎ にんじん コーン レモン	キャベツ マッシュルーム ほうれん草 イチゴジャム	コッペパン 薄力粉 さとう	マカロニ サラダ油
	10 (月)	牛乳	むぎいりごはん ぶたにくとやさいのみそいため たまごとわかめのスープ	589 24.5 16.9 1.9	牛乳 全卵	ぶた肉 わかめ	キャベツ にんじん ピーマン	ねぎ 干しいたけ たまねぎ	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油
	11 (火)	牛乳	むぎいりごはん とりにくのだいずのみそいため さつまじる	724 30.4 25.1 1.9	牛乳 だいず 豆腐	とり肉 みそ かつおだし	しいたけ ねぎ ごぼう だいこん	にんじん さやいんげん たけのこ	こめ さとう サラダ油 さいとも	むぎ でん粉 こんにゃく
	12 (水)	牛乳	むぎいりごはん いわしのうめおかか おひたし ごもくきんぴら	645 23.1 20.5 2.1	牛乳 ぶた肉	いわしおかか煮 さつま揚げ	キャベツ にんじん だいこん	ほうれん草 ごぼう	こめ さとう こんにゃく	むぎ ごま サラダ油
特別日課	13 (木)	牛乳	むぎいりごはん チキンカレー ゆでやさい	627 20.3 16.8 2.4	牛乳 とり肉	粉チーズ	たまねぎ ニンニク キャベツ	にんじん ブロッコリー コーン	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも カレールー
城東日課	14 (金)	牛乳	こめこパン チリコンカン ゆでやさい	599 28.1 23.8 2.1	牛乳 ぶた肉	だいず ベーコン	たまねぎ にんじん トマト水煮 キャベツ	マッシュルーム グリーンピース トマトビュレ ブロッコリー	米粉パン	サラダ油
	17 (月)	牛乳	むぎいりごはん やきぐりコロッケ ポイルキャベツ ソース ひじきとだいずのいりに	659 18.3 21.1 1.5	牛乳 だいず 油揚げ	ひじき さつま揚げ	キャベツ	にんじん	こめ 中さら サラダ油	むぎ コロッケ こんにゃく
おにぎりの日	18 (火)	牛乳	おにぎりを持参ください。 とりにくのからあげ いそべあえ みそしる	629 29 18.7 2.0	牛乳 生揚げ わかめ かつおだし	とり肉 きざみのり みそ	しょうが キャベツ だいこん	ほうれん草 にんじん ねぎ	持参のおにぎり でん粉	サラダ油
	19 (水)	牛乳	チキンライス アンサンブルエッグ ゆでやさい	603 21.1 20.9 2.3	牛乳 むね肉 アンサンブルエッグ		たまねぎ コーン にんじん	ブロッコリー マッシュルーム グリーンピース	こめ サラダ油 ユニソーヤマーガリン	むぎ
5年生冒険活動	20 (木)	牛乳	むぎいりごはん しゅうまい きりぼしだいこんのナムル マーボーやさしいため	631 24.2 17.4 1.9	牛乳 ぶた肉	しゅうまい みそ	にんじん キャベツ たけのこ ニンニク	切干だいこん ほうれん草 さやいんげん たまねぎ	こめ サラダ油	むぎ
城東日課 5年生冒険活動	21 (金)	牛乳	はちみつパン さつまいものシチュー ゆでやさい	709 24.5 24.5 2.0	牛乳 粉チーズ 生クリーム	ぶた肉 脱脂粉乳	にんじん パセリ キャベツ コーン	たまねぎ ほうれん草 もやし	はちみつパン 薄力粉 サラダ油 ユニソーヤマーガリン	さつまいも
5年生振替休日	25 (火)	牛乳	むぎいりごはん スタミナやき からしあえ みそしる	619 30.6 17.8 2.2	牛乳 油揚げ みそ	ぶた肉 豆腐 かつおだし	にんじん ピーマン しょうが こまつな	たまねぎ ニンニク もやし キャベツ	こめ ごま さとう	むぎ サラダ油
	26 (水)	牛乳	ぎょうざめし はるまき バンサンスー チンゲンさいととうふのスープ	629 19.9 22.3 2.4	牛乳 豆腐 わかめ	ぶた肉 はるまき	しょうが にら キャベツ もやし	かんぴょう 干しいたけ にんじん チンゲン菜	こめ サラダ油 さとう	むぎ はるさめ ごま油
学校保健・ 給食委員会	27 (木)	牛乳	むぎいりごはん ぶたにくのしょうがやき ポイルキャベツ みそけんちん汁	625 28.8 16.5 1.7	牛乳 豆腐 かつおだし	ぶた肉 みそ	たまねぎ だいこん ごぼう	キャベツ にんじん こまつな	こめ さいとも こんにゃく	むぎ サラダ油
城東日課	28 (金)	牛乳	スパゲッティ あきのかおりのミートソース ゆでやさい	600 25.8 19.5 2.3	牛乳 ぶた肉	粉チーズ	にんじん たまねぎ ニンニク キャベツ	えのきだけ マッシュルーム トマト水煮 トマトペースト	スパゲティ ユニソーヤマーガリン 薄力粉 さとう	サラダ油

今日の献立は、〇〇〇〇〇です。
ひとロメモは、〇〇〇についてです。〇〇〇〇〇〇(ファイルの中から選ぶ)
今月の目標は、「地産地消について知ろう」です。
栃木県や宇都宮の特産食材や郷土料理を知ろう。
以上、給食委員会からのお知らせでした。

