



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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりよう			
				ちやにくになる	からだちょうし 体の調子をととのえる	ちからねつ 力や熱のもとになる	
じょうとうにっか 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 たら ひじき 豆腐 全卵 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 むぎ 薄力粉 サラダ油 パン粉 ごま油 ごま
あさひ こ 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 とり肉 油揚げ 厚焼き卵 ぶた肉 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 豆 はくさい	こめ むぎ さとう サラダ油 ごま油 中ざら
ねんせじゅうはいくじゅう 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 とり肉 みそ 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 むぎ 薄力粉 さとう
じょうとうにっか 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 とり肉 バター	たまねぎ にんじん コーン レモン キャベツ	コッペパン マカロニ 薄力粉 サラダ油 さとう
	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 ぶた肉 全卵 わかめ	ねぎ にんじん ピーマン キャベツ	こめ むぎ でん粉 サラダ油 さとう
	11 (火)	牛乳	むぎいりごはん とりにくとだいすのみそいため さつまじる	724 30.4 25.1 1.9	牛乳 とり肉 だいす 豆腐 みそ かつおだし	ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん にんじん さとう	こめ むぎ でん粉 サラダ油 こんにゃく さといも
	12 (水)	牛乳	むぎいりごはん いわしのうめおかかに おひたし ごもくきんぴら	645 23.1 20.5 2.1	牛乳 いわしおかか煮 ぶた肉 さつま揚げ	ほうれん草 にんじん だいこん にんじん ごぼう	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく サラダ油
特べにっか 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 粉チーズ とり肉	たまねぎ にんじん ニンニク キャベツ にんじん プロッコリー コーン	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも カレールー
じょうとうにっか 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 だいす ぶた肉 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 グリンピース トマトピューレ プロッコリー	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 ボイルキャベツ ソース ひじきとだいすのいりに	659 18.3 21.1 1.5	牛乳 ひじき だいす 油揚げ さつま揚げ	キャベツ にんじん ねぎ	こめ むぎ 中ざら サラダ油 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 とり肉 生揚げ わかめ かつおだし	きざみのり みそ キャベツ だいこん 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 プロッコリー マッシュルーム グリンピース	こめ むぎ サラダ油 ユニソーヤマーガリン
ねんせじゅうあつどう 5年生冒険活動	20 (木)	牛乳	むぎいりごはん しゅうまい きりほしだいこんのナムル マーボーやさいいため	631 24.2 17.4 1.9	牛乳 しうまい ぶた肉 みそ	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれん草 さやいんげん ニンニク たまねぎ	こめ むぎ サラダ油
じょうとうにっか 城東日課 ねんせじゅうあつどう 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 ぶた肉 粉チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん バセリ 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 さつまいも サラダ油 ユニソーヤマーガリン
ねんせじゅうあつどう 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 ぶた肉 油揚げ みそ 豆腐 かつおだし	にんじん ビーマン ニンニク もやし キャベツ たまねぎ にんじん カシス ねぎ	こめ むぎ ごま サラダ油 さとう
	26 (水)	牛乳	ぎょうざめし はるまき バンサンスー チングンさいととうふのスープ	629 19.9 22.3 2.4	牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ はるまき	しょうが にら キャベツ もやし チングン葉 にんじん かんぴょう 干しあわせ にんじん ねぎ	こめ むぎ サラダ油 はるさめ ごま油
がくこうほけん 学校保健・ きゅうりょういんかい 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 ボイルキャベツ みそけんちん汁	625 28.8 16.5 1.7	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ かつおだし	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 むぎ さといも サラダ油 ごま油
じょうとうにっか 城東日課	28 (金)	牛乳	スパゲッティー 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 粉チーズ ぶた肉	にんじん たまねぎ ニンニク キャベツ トマトペースト マッシュルーム トマト水煮 トマトペースト	スパゲッティー サラダ油 ユニソーヤマーガリン 薄力粉 中ざら さとう

きょう こんだて
今日の献立は、〇〇〇〇〇です。

ひと口メモは、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。

