



★都合により給食内容が変更されることがあります。

※給食回数 18回（米飯回数15回 県産小麦パン3回）

11月の給食献立予定表

宇都宮市立国本中央小学校

ひつけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいいろぶんるい (赤色の分類)	からだちようしととのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)	ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 きいろぶんるい (黄色の分類)	
4 (火)	麦入りご飯	13夜献立		こめ むぎ	703 kcal
	牛乳	牛乳			23.6 g
	焼き栗コロッケ		たまねぎ	じゃがいも こむぎこ ばんこ サラダ油	17.9 g
	からしあえ		にんじん はくさい もやし ほうれんそう		2.6 g
	いものこ汁	とうふ みそ あぶらあげ かつお	にんじん ねぎ こまつな	さといも こんにゃく あぶらあげ	
5 (水)	麦入りご飯	おはなし給食献立		こめ もろこめ	670 kcal
	セルフきのこごはんの具	あぶらあげ	まいたけ にんじん えだまめ	サラダ油 こんにゃく さとう	23.7 g
	牛乳	牛乳			25.6 g
	さんまおろし煮	さんま	だいこん		1.9 g
	おひたし		もやし にんじん はくさい ほうれんそう		
6 (木)	ピザトースト	チーズ サラミ	たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト	こむぎこ	691 kcal
	牛乳	牛乳			27.3 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん パイン モモ	さとう	22.3 g
	卵スープ	たまご	コーン たまねぎ キャベツ えだまめ	かたくりこ	2.9 g
7 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	667 kcal
	牛乳	牛乳			21.3 g
	鶏肉の三味焼き	とりにく	ねぎ	サラダ油	21.5 g
	ごまあえ		こまつな きゃべつ にんじん もやし	ごま	2.4 g
	五目きんぴら	ぶたにく さつまあげ	だいこん ごぼう にんじん	サラダ油 さとう	
10 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	623 kcal
	牛乳	牛乳			31.5 g
	鶏肉のから揚げ	とりにく	しょうが にんにく	サラダ油 かたくりこ	17.0 g
	磯辺あえ	のり	もやし きゃべつ ほうれんそう		2.0 g
	味噌汁	とうふ みそ かつお	なめこ ねぎ		
11 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	650 kcal
	牛乳	牛乳			26.6 g
	国本どん	ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん にら にんにく しょうが	サラダ油	17.4 g
	新里汁	とうふ あぶらあげ みそ かつお	にんじん こまつな だいこん はくさい	ごま油 かたくりこ	2.4 g
	ヨーグルト	ヨーグルト		さとう	
12 (水)	麦入りご飯			こめ むぎ	611 kcal
	牛乳	牛乳			25.0 g
	鶏肉のにらソースかけ	とりにく	にら にんにく	サラダ油 かたくりこ さとう	17.3 g
	塩こんぶ和え	こんぶ	きゃべつ もやし にんじん	ごま油	2.6 g
	味噌汁	みそ かつお	かんぴょう たまねぎ にら		
13 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	686 kcal
	牛乳	牛乳			26.7 g
	セルフ二色丼	とりにく たまご	しょうが クリンピース	サラダ油 さとう	20.8 g
	里芋の中華煮	びたにく	にんじん にんにく しょうが	さといも こんにゃく ごま油	1.8 g
14 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	596 kcal
	牛乳	牛乳			28.0 g
	豚肉のしょうが焼き	ぶたにく	たまねぎ しょうが	サラダ油	15.6 g
	さっぱりあえ		にんじん きゃべつ ほうれんそう		2.3 g
	にら卵汁	たまご かつお	にら たまねぎ		

ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろぶんるい (赤色の分類)	からだちょうしととのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)	ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 きいろぶんるい (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
17	(月)	麦入りご飯		こめむぎ	646 kcal
		牛乳	牛乳		23.5 g
		チャーシュー豆腐	ぶた肉あつあげみそ	もやしたまねぎにんじんタンゲンサイしいたけたけのこしょうが	22 g
		春雨中華スープ	たまごとりにく	たまねぎねぎ	1.7 g
18	(火)	自分でにぎったおにぎり	おにぎりの日		624 kcal
		牛乳	牛乳		23.5 g
		いわしのおかか煮	いわしかつお		18.4 g
		にんにくしょうゆあえ		もやしほうれんそうきゃべつにんじん	2.3 g
19	(水)	味噌汁	みそかつおわかめ	たまねぎ	じゃがいも
		ガーリックトースト	にんにく	こむぎこマーガリン	661 kcal
		牛乳	牛乳		23.4 g
		ゆで野菜	きゃべつにんじんフロッキーたまねぎ	サラダ油さとう	24.6 g
20	(木)	ミネストローネスープ (大豆)	ベーコンだいず	たまねぎセロリトマト	じゃがいもこむぎこ
		麦入りご飯		こめむぎ	668 kcal
		牛乳	牛乳		23.5 g
		ちくわの二色揚げ	ちくわのり	こむぎこサラダ油	20.0 g
21	(金)	大根おろし		だいこん	2.2 g
		高野豆腐の煮物	ぶたにくこうやどうろ	にんじんしいたけいんげんごぼう	サラダ油こんにゃくさとう
		麦入りご飯		こめむぎ	681 kcal
		牛乳	牛乳		19.2 g
22	(土)	豚肉と野菜のみそいため	ぶたにくみそ	たまねぎにんじんきゃべつねぎにんじんピーマンにんにくしょうが	サラダ油さとうかたくりこ
		韓国風味噌汁	とりにくとうふ	だいこんにんじんしいたけしょうがにんにく	サラダ油ごま油こんにゃく
		ラフランスゼリー		ラフランス	さとうゼラチン
23	(日)	麦入りご飯		こめむぎ	677 kcal
		牛乳	牛乳		29.1 g
		白身魚フライ	しろみぎかな	サラダ油こむぎこばんこ	18 g
		ごまあえ		はくさいほうれんそうもやしにんじん	ごまさとう
24	(月)	豚汁	ぶたにくとうふあがらあげみそかつお	だいこんにんじんねぎごぼう	さといもこんにゃく
		コッペパン		こむぎこ	651 kcal
		牛乳	牛乳		20.5 g
		さつまいものシチュー	ぶた肉チーズ牛乳	たまねぎにんじんパセリ	サラダ油さつまいもこむぎこマーガリン
25	(火)	ゆで野菜		きゃべつほうれんそうもやしコーン	サラダ油さとう
		チョコクリーム	だいずチョコレート		さとう
26	(水)	麦入りご飯		こめむぎ	678 kcal
		牛乳	牛乳		22.4 g
		チキンカレー	とりにく	たまねぎにんじんにんにくしょうが	サラダ油じゃがいも
		海藻サラダ	わかめ	きゃべつにんじんコーンたまねぎ	ごま油さとう
27	(木)	麦入りご飯		こめむぎ	651 kcal
		牛乳	牛乳		23.2 g
		メキシカンライスの具	とり肉	たまねぎにんじんマッシュルームコーン	サラダ油マーガリン
		洋風卵スープ	たまごベーコン	たまねぎセロリにんじんえだまめ	サラダ油じゃがいもかたくりこ

5日は全児童みんなで稲狩りしたもち米を使用して作った「きのこご飯」です。

26日の「さつまいもシチュー」には2年生が芋ほりしたさつまいもを使用しています。

18日は「おにぎりの日」です。自分が食べれる大きさのおにぎりを自分で作って、忘れずに持ってきてくださいね!!

今月の国本地区の野菜	さつまいも	小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準	今月の平均
《給食食材の放射性物質検査結果》 10月2日の給食に使用した「ねぎ」の放射性物質検査を行いました結果、放射性セシウム定量下限地未満、放射性ヨウ素定量下限地未満でした。		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当	650kcal 21.1g～32.5g 14.4g～21.6g 2.0g
			660 kcal 24.6 g 20.3 g 2.3 g