



令和5年11月分 給食献立予定表



宇都宮市立国本西小学校

給食実施回数 20回(米飯15回/米粉パン1回/県産小麦パン3回) ※食物アレルギーを新 たに発症した場合は、すぐに学校にお知らせください。

にちよう日(曜)	こんだてめい献立名	エネルギーのもとになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	アレルギー(調味料も含む)	えいようか栄養価
1(水)	主食 米粉パン	米粉パン			小麦・乳	エネルギー(kcal)
	その他 ブルーベリージャム	砂糖		ブルーベリー		649
	その他 牛乳		牛乳		乳	たんぱく質(g)
	主菜 クリームきのこスパゲッティ	スパゲッティ・小麦粉・マーガリン	ベーコン・牛乳・生クリーム	人参・玉ねぎ・しめじ・まいたけ・マッシュルーム	小麦・乳・たまご・大豆	24.6
	副菜 ゆで野菜(イタリアンドレ)	ドレッシング		人参・キャベツ・ブロッコリー		脂質(g)
						22.3
2(木)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		牛乳		乳	655
	主菜 野菜とわかめの豆乳よせ	砂糖・米粉パン粉・片栗粉	豆乳・わかめ	たまねぎ・人参・かぼちゃ	大豆	たんぱく質(g)
	副菜 切りほし大根ナムル	ドレッシング		だいこん・人参・ほうれん草	小麦・ごま・大豆	23.0
	副菜 麻婆野菜炒め	あぶら・砂糖・片栗粉	ぶたにく・てんめんじやん・豚肉・甜麺醬	たまねぎ・人参・葱・キャベツ・さやいんげん	小麦・大豆	脂質(g)
						21.2
6(月)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		牛乳		乳	704
	主菜 さんまのみぞれ煮	砂糖・片栗粉	さんま	だいこん・大根	小麦・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 もやしとにらのおひたし			もやし・にら・人参	小麦・大豆	29.0
	副菜 豆腐すいとん	小麦粉	とりにく・とうふ・鶏肉・豆腐・かつお節	こまつな・だいこん・人参・小松菜・大根・人参	小麦・大豆	脂質(g)
						21.1
7(火)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		牛乳		乳	672
	主菜 鶏肉のから揚げ	かたくりこ・片栗粉・油	とりにく・鶏肉		小麦・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 バンサンスウ	はるさめ・春雨・砂糖・ごま油		キャベツ・人参・もやし	小麦・ごま・大豆	26.8
	副菜 なめこの味噌汁		とうふ・豆腐・かつお節・味噌	なめこ・ねぎ	大豆	脂質(g)
						24.5
8(水)	主食 コッペパン	パン			小麦・乳	エネルギー(kcal)
	その他 とちおとめジャム	砂糖		いちご		629
	その他 牛乳		牛乳		乳	たんぱく質(g)
	主菜 マカロニのクリーム煮	マカロニ・油・小麦粉・マーガリン	とりにく・えび・牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース・マッシュルーム	小麦・乳・えび・大豆	25.2
	副菜 ゆで野菜(イタリアンドレ)	ドレッシング		ほうれん草・キャベツ・粒とうもろこし		脂質(g)
						21.1
9(木)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		牛乳		乳	663
	主菜 チャーシュー豆腐	あぶら・かたくりこ・油・片栗粉・砂糖	ぶたにく・なまあ・豚肉・生揚げ・味噌・豆板醬	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・干し椎茸・もやし	小麦・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 坦々春雨スープ	はるさめ・春雨	ぶたにく・豚肉	玉ねぎ・干し椎茸・人参・えのき・しめじ・にら・ねぎ	小麦・ごま・大豆・アーモンド	25.8
						脂質(g)
						22.7
10(金)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	主菜 ビビンバ(具)	ごま油・砂糖・ごま	ぶたにく・豚肉	人参・ほうれん草・もやし	小麦・ごま・大豆	676
	その他 牛乳		牛乳		乳	たんぱく質(g)
	副菜 わかめスープ	はるさめ・春雨・ごま	わかめ	人参・ねぎ	小麦・ごま・大豆	24.3
	その他 ワッフル	小麦粉・マーガリン・砂糖・はちみつ	ぎゅうにゅう・牛乳・鶏卵・練乳		小麦・乳・卵・大豆	脂質(g)
						25.6
13(月)	主食 五穀ご飯	精白米・五穀米・ごま			ごま	エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		牛乳		乳	593
	主菜 焼き魚(ほっけ)		ほっけ			たんぱく質(g)
	副菜 磯辺あえ		のり・海苔	ほうれん草・キャベツ・もやし	小麦・大豆	24.7
	副菜 道産子汁	じゃがいも・バター・油	ぶたにく・豚肉・わかめ・かつお節・味噌	人参・粒とうもろこし・もやし・ねぎ	乳・大豆	脂質(g)
						16.0

図書コーポ献立



令和5年11月分 給食献立予定表



宇都宮市立国本西小学校

給食実施回数 20回(米飯15回/米粉パン1回/県産小麦パン3回)

※食物アレルギーを新 たに発症した場合は、すぐに学校にお知らせください。

にちよう日(曜)	こんだてめい献立名	エネルギーのもとになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	アレルギー(調味料も含む)	えいようか栄養価
トマト給食	主食 小麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	主菜 おつかれサマー!トマたま井	あぶら油	とりにく鶏肉・鶏卵	トマト・玉ねぎ・枝豆・にんにく	こむぎ小麦・乳・卵・大豆	672
	その他 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	たんぱく質(g)
	副菜 ほうれん草の味噌汁		あぶら油揚げ・豆腐・かつお節・味噌	ほうれん草	だいず大豆	30.4
	その他 みかん			みかん		脂質(g)
						20.8
児童生徒が地域への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的として、作付面積が県内1位である宇都宮市産トマトを使用した給食を、 令和5年11月から、宇都宮市立全小・中学校において月1回以上実施します。 11月のメニューは、小・中学生によるトマト料理コンクール優秀賞の「おつかれサマー!トマたま井」です。 						
宮っ子ランチ献立	主食 黒パン	パン・黒糖			こむぎ小麦・乳	エネルギー(kcal)
	その他 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	679
	主菜 さつまいもシチュー	さつま芋・小麦粉・マーガリン	ぶたにく豚肉・牛乳・生クリーム・チーズ	にんじんたまねぎ人参・玉ねぎ	こむぎ小麦・乳・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 ゆで野菜(和風ごまドレ)	ごま・ごま油		ほうれん草・キャベツ・もやし・茹でとうもろこし	こむぎ小麦・ごま・大豆	22.4
						脂質(g)
						25.2
宮っ子ランチ献立	主食 小麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	670
	主菜 しろみぎかなゆずみそや白身魚の柚子味噌焼き	さとう砂糖	しろみぎかな白身魚・味噌	ゆず	こむぎ小麦・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 はくさい白菜キムチ	ラー油・ごま油	コチュジャン	はくさい白菜	こむぎ小麦・ごま・大豆	28.0
	副菜 だいこんちゅうかに大根の中華煮	筍芋・こんにゃく・ごま油・砂糖	ぶたにく豚肉	だいこん大根・大根	こむぎ小麦・乳・ごま・大豆	脂質(g)
						20.6
宮っ子ランチ献立	主食 ご飯	精白米				エネルギー(kcal)
	その他 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	683
	主菜 モロの唐揚げ	マヨネーズ・片栗粉・油	モロ		こむぎ小麦・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 きりぼしだいこんこまつな切干大根と小松菜のポン酢あえ	ごま		きりぼしだいこんこまつなにんじん切干大根・小松菜・人参	こむぎ小麦・大豆	27.6
	副菜 せんどうなべじる船頭鍋汁	さといも里芋・こんにゃく・油・ワナタン	しやけとうふ鮭・豆腐・油揚げ・かつお節・味噌	はくさいねぎ・干し椎茸・だいこん白菜・ねぎ・干し椎茸・大根・ごぼう	こむぎ小麦・しやけ大豆	脂質(g)
						19.3
宮っ子ランチ献立	主食 小麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	652
	主菜 やぎかなあかうおかすづけ焼き魚(赤魚粕漬)		あかうおかすづけ赤魚粕漬			たんぱく質(g)
	副菜 ごまあえ	ごま・砂糖		こまつな小松菜・キャベツ・人参	こむぎ小麦・ごま・大豆	31.7
	副菜 いとうふ炒り豆腐	さとう砂糖・油	とうふ豆腐・豚肉	にんじんたまねぎ人参・玉ねぎ・干し椎茸・グリーンピース	こむぎ小麦・大豆	脂質(g)
						19.4
おにぎりの日献立	その他 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	エネルギー(kcal)
	主菜 いわしおかか煮	さとう砂糖・片栗粉	いわし・かつお節		こむぎ小麦・大豆	321
	副菜 おひたし	ごま		ほうれん草・キャベツ・人参	こむぎ小麦・ごま・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 ごもく五目きんぴら	あぶら油・こんにゃく・砂糖	ぶたにく豚肉・さつま揚げ	ごぼう・人参・大根	こむぎ小麦・大豆	19.6
						脂質(g)
						15.3
国本地域学校園献立	主食 チャーメン	こむぎ小麦粉・油			こむぎ小麦	エネルギー(kcal)
	主菜 ごもく五目あんかけ	あぶらかたくりこごま油・片栗粉	ぶたにく豚肉・いか・えび・うずらたまご卵	はくさい玉ねぎ人参・干し椎茸・ピーマン・たけのこ	小麦・餅・いか・えび・ごま・大豆	653
	その他 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	たんぱく質(g)
	副菜 ワンタンスープ	ワンタン	ぶたにく豚肉	人参・キャベツ・小松菜・もやし・ねぎ	こむぎ小麦・ごま・大豆	27.1
	その他 シフォンケーキ(柚子)	こむぎ小麦・さとう砂糖・油	けいらん鶏卵	ゆず柚子	こむぎ小麦・たまご	脂質(g)
						29.5
国本地域学校園献立	主食 小麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	617
	主菜 メンチカツ	パン粉・片栗粉・砂糖・油	ぶたにくとりにく豚肉・鶏肉	たま玉ねぎ	こむぎ小麦・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 おひたし			ほうれん草・白菜・人参	こむぎ小麦・大豆	21.3
	副菜 チンゲン菜と豆腐のスープ		とうふ豆腐・わかめ	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・干し椎茸	こむぎ小麦・ごま・大豆	脂質(g)
						18.1



令和5年11月分 給食献立予定表



宇都宮市立国本西小学校

給食実施回数 20回(米飯15回/米粉パン1回/県産小麦パン3回) ※食物アレルギーを新たに発症した場合は、すぐに学校にお知らせください。

にちよう日(曜)	こんだてめい献立名	エネルギーのもとになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	アレルギー(調味料も含む)	えいようか栄養価
28(火)	主食 麦入りご飯	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 628
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	主菜 豚肉と野菜の味噌炒め	あぶら かたくりこ 油・片栗粉	ぶたにく 豚肉	キャベツ・人参・牛蒡・ピーマン・ねぎ	こむぎ だいず 小麦・大豆・りんご	たんぱく質(g) 24.5
	副菜 たまごとわかめのスープ	かたくりこ 片栗粉	わかめ・けいらん 鶏卵	たま 玉ねぎ	こむぎ にゅう たまご だいず 小麦・乳・卵・大豆	脂質(g) 21.6
29(水)	主食 シュガートースト	しやくパン さとう 食パン・砂糖			こむぎ にゅう だいず 小麦・乳・大豆	エネルギー(kcal) 647
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	主菜 焼きビーフン	ビーフン・あぶら 油	ぶたにく 豚肉	玉ねぎ・牛蒡・キャベツ・人参・ピーマン	こむぎ にゅう だいず 小麦・乳・大豆	たんぱく質(g) 24.2
	副菜 ほうれん草と卵のスープ	かたくりこ 片栗粉	けいらん 鶏卵	ほうれん草・たま 玉ねぎ	こむぎ にゅう たまご だいず 小麦・乳・卵・大豆	脂質(g) 22.4
	その他 レモンゼリー	ゼリー				
30(木)	主食 麦入りご飯	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 643
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	主菜 エッグカレー	じゃかいも・あぶら 油	とりにく たまご 鶏肉・うすら卵・チーズ	たま にんじん 玉ねぎ・人参	ひよこ 乳・卵・大豆・やまいも	たんぱく質(g) 22.5
	副菜 こんにゃくサラダ(青じそドレ)	こんにゃく・ドレッシング	かいそう 海藻	キャベツ・つぶ 粒とうもろこし		脂質(g) 19.0

都合により献立が変更になる場合があります。

※小学校中学年一人一回あたりの給食摂取基準は、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質18.1g、塩分2.0g未満(低学年は0.8倍・高学年は1.2倍になります。)

今月の平均はエネルギー637kcal、たんぱく質25.4g、脂質21.3g、塩分2.0gになります。