



がつ きゅうしよく こんだて よてい ひょう



宇都宮市立明保小学校

11月の給食献立予定表

ひつけ 日付	こんだて 献立名	おもなざいりょう			エネルギー たんぱくしつ ししつ えんぶん
		ちにく しよくひん 血や肉になる食品 (赤色の食品)	からだ ちょうし どどの しよくひん 体の調子を整える食品 (緑色の食品)	ねつ ちから しよくひん 熱や力になる食品 (黄色の食品)	
4 (火)	栗ごはん			こめ もちごめ くり	604 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.2 g
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	あぶら でんぶん さとう	17.8 g
	さっぱりあえ	のり	こまつな もやし	ごまあぶら	2.1 g
	けんちん汁	とうふ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく こまつな	じゃがいも あぶら	
	つきみ 月見ゼリー		みかん レモン	さとう	
5 (水)	麦入りごはん			こめ おぎ	610 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.3 g
	いわしのおかか煮	いわし かつおぶし		さとう でんぶん	21.0 g
	おひたし		こまつな もやし にんじん		1.9 g
	五目きんぴら	ぶたにく	ごぼう にんじん こんにゃく	あぶら さとう	
6 (木)	麦入りごはん			こめ おぎ	640 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			27.8 g
	鶏肉のから揚げ	とりにく		でんぶん あぶら	24.1 g
	磯辺あえ	のり	こまつな もやし		1.9 g
	豆腐となめこのみそ汁	とうふ みそ	なめこ ながねぎ		
7 (金)	スパゲティ		パセリ	スパゲティ あぶら	588 kcal
	きのこ入りミートソース	だいずミート チーズ	にんじん たまねぎ エリンギ えのきだけ しめじ しょうが にんにく トマト	マーガリン あぶら こむぎこ	24.7 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			14.9 g
	イタリアンサラダ		もやし にんじん ブロッコリー とうもろこし	イタリアンドレッシング	2.2 g
	みかん		みかん		
10 (月)	麦入りごはん			こめ おぎ	620 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.2 g
	とり肉のケチャップあえ	とりにく	レモン	でんぶん あぶら さとう	22.7 g
	からしあえ		もやし にんじん こまつな		1.8 g
	あぶらあげ だいこん 油揚げと大根のみそ汁	あぶらあげ わかめ みそ	だいこん なめこ		
11 (火)	米粉パン いちごジャム			こめこパン いちごジャム	629 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			28.2 g
	チリコンカン	だいずミート だいず	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース トマト	こむぎこ	21.0 g
	コールスローサラダ		もやし にんじん ブロッコリー とうもろこし	コールスロードレッシング	2.2 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			
12 (水)	麦入りごはん			こめ おぎ	588 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			21.7 g
	厚焼卵	たまご		さとう でんぶん あぶら	18.3 g
	春雨サラダ		にんじん にら もやし	はるさめ ごまあぶら	1.9 g
	きりぼしだいこん にっ 切干大根の煮付け	こざかな あぶらあげ ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん	あぶら さとう	
13 (木)	バンズパン			バンズパン	623 kcal
	セルフフィッシュバーガー	すけそうだら だいずこ		パンこ でんぶん あぶら	25.1 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			20.4 g
	ボイルキャベツ		キャベツ		2.3 g
	カレースープ	ぶたにく チーズ	にんじん もやし パセリ	マカロニ じゃがいも あぶら	
14 (金)	麦入りごはん			こめ おぎ	602 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.0 g
	ぶたにく やさい 豚肉と野菜のみそ炒め	ぶたにく	キャベツ もやし たまねぎ にんじん えのきだけ にら	あぶら さとう でんぶん	20.6 g
	たまご こまつな 卵と小松菜のスープ	たまご	こまつな たまねぎ	でんぶん	2.0 g
	オレンジ		オレンジ		

ひづけ 日付	こん だて めい 献 立 名	お も な ざ い り よ う			エネルギー たんぱくし しつ えんぶん
		ち にく しよくひん 血や肉になる食品 (赤色の食品)	からだ ちょうし どの しよくひん 体の調子を整える食品 (緑色の食品)	ねつ ちから しよくひん 熱や力になる食品 (黄色の食品)	
17 (月)	麦入りごはん			こめ おぎ	647 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			30.2 g
	スタミナ焼き	ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが	あぶら さとう	20.9 g
	おでん	ちくわ さつまあげ じゃこボール こんぶ とりにく	こんにやく にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ しょうが	さといも でんぷん	2.2 g
18 (火)	食パン リンゴジャム			しょくパン りんごジャム	623 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.1 g
	マカロニのクリーム煮	とりにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	マカロニ こむぎこ マーガリン	22.7 g
	和風サラダ		こまつな もやし とうもろこし	わふうドレッシング	1.9 g
19 (水)	麦入りごはん			こめ おぎ	631 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.0 g
	さばのたつた揚げ	さば	しょうが	でんぷん あぶら	20.9 g
	ごまあえ		こまつな にんじん もやし	ごま さとう	2.1 g
20 (木)	具だくさんみそ汁	ぶたにく わかめ みそ	にんじん もやし とうもろこし ながねぎ にんにく	じゃがいも あぶら	
	麦入りごはん			こめ おぎ	717 kcal
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース	あぶら カレールウ	23.7 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			21.8 g
21 (金)	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん パイナップル りんご ぶどう	さとう	1.6 g
	麦入りごはん			こめ おぎ	609 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			27.5 g
	さわらのみそ焼き	さわら みそ		さとう	18.2 g
25 (火)	チョレギ風サラダ	のり	こまつな もやし にんじん	しおちゅうかドレッシング	1.7 g
	大根の中華煮	ぶたにく	だいこん にんじん こんにやく しょうが にんにく	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	
	はちみつパン			はちみつパン	665 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.4 g
26 (水)	さつまいものシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム チーズ	にんじん たまねぎ パセリ	さつまいも マーガリン あぶら こむぎこ	23.1 g
	コーン入りゆで野菜サラダ		こまつな キャベツ もやし とうもろこし	あおじそドレッシング	1.8 g
	おべんとうの日	※おべんとう・飲み物・おはしを忘れずに持ってきてください。			
	麦入りごはん			こめ おぎ	637 kcal
27 (木)	牛乳	ぎゅうにゅう			26.6 g
	鶏肉のみそチーズ焼き	とりにく みそ こなチーズ	レモン パセリ	マヨネーズふうドレッシング	21.8 g
	塩昆布あえ	しおこんぶ	こまつな もやし はくさい	ごまあぶら	2.1 g
	いものこ汁	とうふ みそ	こんにやく ながねぎ にんじん こまつな	さといも じゃがいも さつまいも	
28 (金)	麦入りごはん			こめ おぎ	669 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.4 g
	揚げぎょうざ	ぶたにく とりにく だいずこ	キャベツ たら たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが こんにやく	パンこ でんぷん あぶら さとう こむぎこ	24.9 g
	華風サラダ		こまつな もやし にんじん	はるさめ ごまあぶら	1.8 g
	チャーシュー豆腐	ぶたにく なまあげ みそ	たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ しめじ しょうが	あぶら さとう でんぷん	

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数17回(米飯12回 宇都宮市産小麦パン3回 米粉パン1回 麺1回)

「給食目標」 食事のバランスについて考え、規則正しい食事をしよう。 「給食食材の放射性物質検査結果」 明保小で10月1日の給食用食材である「栃木県宇都宮市産 精米」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。	「給食目標」 小学生(中学年)一食当たりの摂取基準 エネルギー 650kcal たんぱく質 21.1g~32.5g 脂質 14.4g~21.6g 塩分 2.0g
--	--

今月の平均	今月の平均
エネルギー 630 kcal	たんぱく質 25.4 g
脂質 20.9 g	塩分 2.0 g