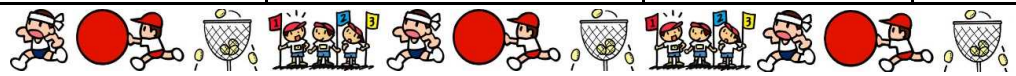
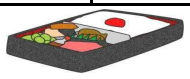
11月の給食献立予定表



宇都宮市立明保小学校

日付	献立名	おもなざいりょう 血や肉になる食品（赤色の食品）	体の調子を整える食品（緑色の食品）	熱や力になる食品（黄色の食品）	エネルギー たんぱくしつ ししつ えんぶん
2 (月)	麦入りごはん			こめ むぎ	607 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			27.0 g
	魚のチリソースあえ	しいら	にんにく しょうが ながねぎ トマト	でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	18.9 g
	ナムル		こまつな もやし にんじん	ごまあぶら ごま	2.2 g
	春雨中華スープ	ぶたにく たまご	にんじん たけのこ きくらげ こまつな	はるさめ ごまあぶら	
3 (火)	文化の日				
4 (水)	麦入りごはん			こめ むぎ	659 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.9 g
	さんまのみぞれ煮	さんま	だいこん	でんぷん さとう	22.7 g
	おひたし		こまつな もやし にんじん		1.7 g
	牛肉と野菜のうま煮	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが さやいんげん	じゃがいも さとう	
5 (木)	麦入りごはん			こめ むぎ	621 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.4 g
	豚肉と野菜のみそ炒め	ぶたにく なまあげ みそ	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	18.6 g
	卵とわかめのスープ	たまご わかめ	たまねぎ	でんぷん	2.2 g
	フルーツ杏仁風プリン	とうにゅう	もも あんず	さとう でんぷん	
6 (金)	ツナトースト	まぐろあぶらづけ まぐろみずに	たまねぎ パセリ	しょくパン マヨネーズふうドレッシング	661 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			28.5 g
	カレーポトフ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん	じゃがいも	23.1 g
	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	2.3 g
9 (月)	運動会振替休日				
10 (火)	黒食パン チーズスプレット	チーズスプレット		くろしょくパン	653 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.5 g
	マカロニのクリーム煮	まぐろみずに ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ	こむぎこ マーガリン あぶら	21.9 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	2.2 g
	マスカットゼリー		ぶどう	さとう	
11 (水)	麦入りごはん			こめ むぎ	599 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			28.8 g
	さわらの西京みそ焼き	さわら みそ		さとう	17.6 g
	ごまあえ		こまつな にんじん もやし	さとう ごま	2.1 g
	具だくさんみそ汁	ぶたにく わかめ	にんじん もやし ともろこし ながねぎ にんにく	じゃがいも あぶら	
12 (木)	麦入りごはん			こめ むぎ	769 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.2 g
	春巻	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	あぶら こむぎこ はるさめ でんぷん さとう こめこ	31.4 g
	華風サラダ		こまつな にんじん もやし	はるさめ ごまあぶら	2.0 g
	ジャーチャン豆腐	ぶたにく なまあげ みそ	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ しめじ しょうが	あぶら さとう でんぷん	
13 (金)	スパゲティ		パセリ	スパゲティ あぶら	611 kcal
	きのこ入りミートソース	ぎゅうにく ぶたにく だいずミート	にんじん たまねぎ エリンギ 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	25.2 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			19.9 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	2.1 g
	オレンジ		オレンジ		
16 (月)	麦入りごはん			こめ むぎ	632 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			30.9 g
	やしおますフライ	やしおます		こめこ でんぷん じゃがいも あぶら	17.9 g
	からしあえ		もやし はくさい こまつな		1.9 g
	豆腐と大根のみそ汁	とうふ みそ	だいこん なめこ ながねぎ		

日付	献立名	おもなざいりょう 血や肉になる食品（赤色の食品）	体の調子を整える食品（緑色の食品）	熱や力になる食品（黄色の食品）	エネルギー たんぱくしつ ししつ えんぶん
17 (火)	はちみつパン			はちみつパン	682 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.3 g
	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 あぶら こむぎこ マーガリン	21.9 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
	みかん		みかん		
18 (水)	麦入りごはん			こめ むぎ	632 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.1 g
	豚肉のしょうが焼き	ぶたにく	しょうが	あぶら	24.0 g
	小松菜とじゃこの炒め物	ちりめんじゃこ	こまつな もやし	ごまあぶら	1.8 g
	五目きんぴら	あぶらあげ ぎゅうにく	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん	あぶら さとう	
19 (木)	ぎょうざめし	だいずミート	しょうが かんぴょう しいたけ にら	こめ むぎ あぶら	594 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.8 g
	厚焼卵	たまご		さとう でんぷん あぶら	17.4 g
	はくさいスープ	ぶたにく	はくさい こまつな はくさい にんじん	ごまあぶら	2.2 g
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご		
20 (金)	麦入りごはん			こめ むぎ	638 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.2 g
	とり肉のトマトみそチーズ焼き	とりにく みそ こなチーズ	トマト レモン パセリ	マヨネーズふうドレッシング	21.1 g
	塩こんぶあえ	しおこんぶ	こまつな はくさい もやし	パセリ	2.2 g
	いものこ汁	とうふ みそ	こんにゃく ながねぎ こまつな にんじん	さといも じゃがいも さつまいも	
23 (月)	勤労感謝の日				
24 (火)	米粉パン			こめこパン	609 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			27.7 g
	チリコンカン	ぎゅうにく だいずミート	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 あぶら さとう	23.6 g
	ブロッコリーともやしのサラダ		もやし にんじん ブロッコリー	コールスロードレッシング	2.3 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			
25 (水)	おべんとうの日	※おべんとう・水筒・おはしを忘れずに持ってきてください。 			
26 (木)	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	653 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.8 g
	とり肉と大豆のみそ炒め	とりにく だいず みそ	しめじ にんじん たけのこ さやいんげん	でんぷん あぶら さとう	22.5 g
	けんちん汁	とうふ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく こまつな	さといも あぶら	2.4 g
	みかん		みかん		
27 (金)	麦入りごはん			こめ むぎ	626 kcal
	シーフードカレー	えび いか ほたて まぐろみずに	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく トマト	マーガリン あぶら カレールウ	26.1 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			17.1 g
	こんにゃくサラダ	かいそう	こんにゃく もやし とうもろこし	かんきつドレッシング	2.4 g
	りんご		りんご		
30 (月)	麦入りごはん みやっこランチ(あき)			こめ むぎ	613 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.5 g
	モロのから揚げ	モロ	しょうが	でんぷん あぶら	17.2 g
	切干大根のポン酢あえ		きりぼしだいこん こまつな にんじん	ごま ごまあぶら	2.2 g
	船頭鍋	さけ とうふ みそ	はくさい ながねぎ にんじん ごぼう こんにゃく だいこん しいたけ	さといも あぶら うどん	

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳はおべんとうの日以外毎日です。

※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。

小学生(中学年)一食当たりの摂取基準		今月の平均
エネルギー	650kcal	639 kcal
たんぱく質	21.1g～32.5g	26.3 g
脂質	14.4g～21.6g	21.0 g
塩分	2.0g	2.1 g