



こんだて予定表 11月



全 20回
米飯 14回
パン 5回
めん 1回

《11がつの きゅうしょくもくひょう》

ちいきのしょくざいにかんしゃしよう



ひづけ	こ ん だ て め い	加リー タンパク 脂質	お も な ざ い り ょ う						ぎょうじ
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の え る		力 や 熱 の も と に な る		
1 (水)	きなこあげパン きゅうにゅう じゃがいものそばろに わかめいりゆでやさ	631 23.4 23.3	きなこ ぶたにく わかめ	きゅうにゅう あぶら	えだまめ キャベツ	にんじん とうもろこし	コッペパン じゃがいも	さとう	1年生 校外学習
2 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう おでん はるさめサラダ なつとう	666 27.9 16.1	きゅうにゅう さつまあげ うずらのたまご なつとう	ちくわ じゃこボール いかボール	にんじん こんぶ キャベツ	だいこん にら	こめ こんにやく はるさめ	むぎ さといも ごまあぶら	
6 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう ちくわのにしよくあげ だいこんおろし こうやどうふのもの あじつけのり	678 27.7 19.9	きゅうにゅう あおのり こうやどうふ のり	ちくわ ぶたにく あぶら	だいこん いんげん	にんじん ごぼう	こめ こむぎこ こんにやく	むぎ さとう	
7 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう ひきにくとまめのカレー フルーツヨーグルト	687 23.6 19.5	きゅうにゅう あぶら ヨーグルト	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	トマト みかん	こめ もも	むぎ さとう	就学時健康診断
8 (水)	きゅうにゅう さんまのみぞれに おひたし ごもくきんぴら  おにぎりのひ	639 23.4 20.3	きゅうにゅう さつまあげ あぶら	さんま ぶたにく	ほうれんそう にんじん こんにやく	キャベツ ごぼう だいこん	こめ さとう	むぎ	おにぎりを わすれずに
9 (木)	コッペパン マーメイドジャム きゅうにゅう マカロニのクリームに せかいいちおいしいスープ	607 23.2 18.8	きゅうにゅう あぶら	とりにく ウインナー	たまねぎ グリーンピース キャベツ パセリ	にんじん マッシュルーム ごぼう	コッペパン マカロニ おむぎ	マーメイドジャム じゃがいも	図書コラボ 献立
10 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう サバのかんこくふうみやき しおこんぶあえ なまあげのみそしる	644 25 23.4	きゅうにゅう しおこんぶ わかめ みそ	さば なまあげ	キャベツ にんじん ねぎ	きゅうり だいこん	こめ	むぎ	2年生 校外学習
13 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう アジのぴりからやき  もやしのナムル ゆばのみそしる	587 27.3 15.6	きゅうにゅう ゆば	あじ みそ	りんご もやし にんじん	ねぎ にら はくさい	こめ さとう ごま	むぎ ごまあぶら	
14 (火)	おつかれサマー！トマたまどん  きゅうにゅう はるさめちゅうかスープ ヨーグルト	674 27.5 20.5	きゅうにゅう たまご ベーコン	とりにく あぶら ヨーグルト	たまねぎ えだまめ こまつな	トマト にんじん	こめ はるさめ	むぎ ごまあぶら	
15 (水)	むぎいりごはん きゅうにゅう モロのからあげ  きりぼしだいこんのぼんずあえ せんだうなべ にっこりなし	669 28.3 18.2	きゅうにゅう のり とうふ ほうとうめん	モロ さけ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん ねぎ だいこん	ほうれんそう はくさい ごぼう にっこりなし	こめ マヨネーズ ごまあぶら さといも	むぎ でんぶん ごま	富っこ ランチ
16 (木)	はちみつパン きゅうにゅう さつまいものシチュー  ゆでやさ いちごゼリー	591 19.5 15.3	きゅうにゅう チーズ	ぶたにく あぶら	にんじん パセリ キャベツ	たまねぎ きゅうり とうもろこし	コッペパン さつまいも いちごゼリー	はちみつ	2年生のそでた さつまいも です！
17 (金)	ぎょうざめし きゅうにゅう はるまき  パンサンズウ ちんげんさいととうふのスープ	680 19.7 27.7	ぶたにく きゅうにゅう わかめ	あぶら とうふ	かんぴょう にら にんじん チンゲンサイ	しいたけ キャベツ もやし たまねぎ	こめ さとう ごまあぶら	むぎ はるさめ	6年生 校外学習
20 (月)	スパゲティー あきのかおりのミートソース きゅうにゅう ブロッコリーいりゆでやさ い みかん	618 24.7 18.4	ぶたにく チーズ	あぶら きゅうにゅう	にんじん えのき トマト キャベツ	たまねぎ しめじ ブロッコリー	スパゲティー マーガリン ざらめ	オリーブオイル こむぎこ	
21 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう さわらのさいきょうやき はくさいキムチ だいこんのちゅうかに	611 25.9 16.7	きゅうにゅう ぶたにく	さわら あぶら	はくさい にんじん	だいこん	こめ ごまあぶら こんにやく	むぎ さといも さとう	
22 (水)	コッペパン ブルーベリージャム きゅうにゅう やきビーフン ちんげんさいとたまごのスープ	603 21.1 17.2	きゅうにゅう あぶら	ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	キャベツ ピーマン	コッペパン ビーフン	ブルーベリージャム でんぶん	
24 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう ごもくあつやきたまご きりぼしだいこんのナムル マーボーやさいいため	636 25.9 17.8	きゅうにゅう ぶたにく	たまご あぶら みそ	きりぼしだいこん ほうれんそう キャベツ いんげん	にんじん たまねぎ たけのこ	こめ	むぎ	
27 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくとだいずのみそいため けんちんじる	658 24.3 22.4	きゅうにゅう だいず あぶら	とりにく みそ とうふ	にんじん いんげん こまつな	たけのこ ごぼう だいこん	こめ でんぶん さとう	むぎ こんにやく さといも	
28 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう いかのカレーしょうゆづけ ごまあえ すいとん さけばつば	593 22.6 12.7	きゅうにゅう あぶら	とりにく	ほうれんそう キャベツ だいこん	にんじん こまつな	こめ さとう こむぎこ	むぎ すりごま	
29 (水)	ピザトースト きゅうにゅう やさスープ フルーツあんにんぷうプリン	609 24.4 20.9	ベーコン きゅうにゅう	チーズ とりにく	たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな	ピーマン にんじん もやし	しゃくパン	フルーツあんにん	
30 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのからあげ いそべあえ なめこのみそしる	608 28.4 17.1	きゅうにゅう のり みそ	とりにく とうふ	ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ	こめ でんぶん	むぎ	

* 都合により献立が変更になる場合があります。

* 栄養価は中学年のものです。

* 今月の平均値 エネルギー：634kcal たんぱく質：24.6g 脂質：19.0g

※行事と重なるため1週目・2週目は9日(木) 16日(木)がパンの日になっています。

★イベント食★

9日(木) 図書コラボ献立

14日(火) トマト給食



15日 富っこランチ(秋)

～将軍様もにっこり献立～

図書室にある「せかいいちおいしいスープ」とのコラボ給食です。本に出てくるスープを再現しています。おたのしみに！

トマト料理コンクール優秀賞の「おつかれサマー！トマたまどん」を給食で再現します。

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標として、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。

江戸時代、鬼怒川は東北地方と江戸を結ぶ物流の大動脈として整備され、宇都宮にも鬼怒川沿いに河岸がつくられて物資の運搬に重要な

役割を果たしていました。そんな時によく食べられていたのが「鬼怒の船頭鍋」です。食材をおいしく食べるための先人の知恵を知ることのできる献立です。

