



# こんだて予定表 11月



全 20回  
米飯 14回  
パン 4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<br>タンバク<br>脂質   | お も な ざ い り よ 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 (火)  | むぎいりごはん きゅうにゅう さわらのみそやき<br>はくさいキムチ だいこんのちゅうかに            | 628<br>25.9<br>16.9 | きゅうにゅう<br>みそ                       | さわら<br>ぶたにく             | はくさい<br>にんじん<br>にんにく               | だいこん<br>しょうが                      | こめ<br>さとう<br>さいいも<br>サラダあぶら      | むぎ<br>ごまあぶら<br>こんにやく      |                            |
| 2 (水)  | はちみつパン きゅうにゅう<br>さつまいものシチュー ゆでやさ                         | 686<br>24.5<br>22.6 | きゅうにゅう<br>こなチーズ<br>なまクリーム          | ぶたにく<br>だっしふんにゅう        | にんじん<br>パセリ<br>キャベツ<br>コーン         | たまねぎ<br>ほうれんそう<br>もやし             | コッペパン<br>さつまいも<br>マーガリン          | はちみつ<br>こむぎ<br>サラダあぶら     |                            |
| 4 (金)  | むぎいりごはん きゅうにゅう エッグカレー<br>こんにやくサラダ おこめのパバロア               | 689<br>22.9<br>20.4 | どりにく<br>きゅうにゅう                     | うずらたまご<br>かいそうサラダ       | たまねぎ<br>えだまめ<br>コーン                | にんじん<br>キャベツ                      | こめ<br>サラダあぶら<br>こんにやく            | むぎ<br>じゃがいも<br>おこめのパバロア   |                            |
| 7 (月)  | わかめごはん きゅうにゅう おでん<br>はるさめサラダ とうにゅうプリンタルト                 | 690<br>23.3<br>19   | きゅうにゅう<br>さつまあげ<br>うずらたまご<br>かつおぶし | ちくわ<br>じゃこボール<br>いかボール  | にんじん<br>こんぶ<br>キャベツ                | だいこん<br>にら                        | こめ<br>こんにやく<br>はるさめ<br>ごまあぶら     | むぎ<br>さいいも<br>ごま          |                            |
| 8 (火)  | むぎいりごはん きゅうにゅう スタミナやき<br>からしあえ みそしる                      | 592<br>28.7<br>15.3 | きゅうにゅう<br>どうふ<br>かつおぶし             | ぶたにく<br>わかめ<br>みそ       | にんじん<br>ピーマン<br>こまつな               | たまねぎ<br>もやし<br>キャベツ               | こめ<br>サラダあぶら<br>ごま               | むぎ<br>さとう                 |                            |
| 9 (水)  | コッペパン メーブルマーガリン きゅうにゅう<br>やきビーフン ほうれんそうとたまごのスープ          | 649<br>22.9<br>22.0 | きゅうにゅう<br>たまご                      | ぶたにく<br>どうふ             | たまねぎ<br>にんじん<br>ピーマン               | キャベツ<br>しいたけ<br>ほうれんそう            | コッペパン<br>ピーフン<br>かたくりこ           | メーブルマーガリン<br>サラダあぶら       |                            |
| 10 (木) | むぎいりごはん きゅうにゅう モロのからあげ<br>きりぼしだいこんのポンずあえ せんどうなべ なし(にっこり) | 665<br>28.0<br>18.2 | きゅうにゅう<br>きざみのり<br>どうふ<br>ほうとうめん   | モロ<br>さけ<br>あぶらあげ<br>みそ | きりぼしだいこん<br>にんじん<br>ねぎ<br>だいこん     | ほうれんそう<br>はくさい<br>ささがきごぼう<br>なし   | こめ<br>ノンエッグマヨ<br>サラダあぶら<br>ごまあぶら | むぎ<br>かたくりこ<br>ごま<br>さいいも | 富っこ<br>ランチ<br>2・3年生<br>遠足  |
| 11 (金) | むぎいりごはん きゅうにゅう いかのみそづけやき<br>おひたし すいとん                    | 610<br>30.0<br>11.8 | きゅうにゅう<br>みそ<br>かつおぶし              | いか<br>どりにく              | ほうれんそう<br>はくさい<br>だいこん             | にんじん<br>こまつな                      | こめ<br>さとう<br>サラダあぶら              | むぎ<br>こむぎ                 |                            |
| 14 (月) | むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのからあげ<br>いそべあえ なめこのみそしる               | 619<br>29.4<br>17.8 | きゅうにゅう<br>きざみのり<br>みそ              | どりにく<br>どうふ<br>かつおぶし    | ほうれんそう<br>にんじん<br>ねぎ               | もやし<br>なめこ                        | こめ<br>かたくりこ                      | むぎ<br>サラダあぶら              |                            |
| 15 (火) | こめこパン きゅうにゅう チリコンカン ブロッコリーサラダ                            | 603<br>28.4<br>24   | きゅうにゅう<br>きゅうにく<br>ベーコン            | だいた<br>ぶたにく             | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>トマト<br>キャベツ     | にんじん<br>えだまめ<br>トマトビュレ<br>ブロッコリー  | こめこパン<br>サラダあぶら                  |                           | B8課                        |
| 16 (水) | きゅうにゅう いわしのうめしように<br>ごまあえ さつまじる                          | 632<br>29<br>16.2   | きゅうにゅう<br>どりにく<br>かつおぶし            | いわしうめしように<br>どうふ<br>みそ  | ほうれんそう<br>にんじん<br>ねぎ               | キャベツ<br>ごぼう<br>だいこん               | こめ<br>すりごま<br>サラダあぶら<br>こんにやく    | むぎ<br>さとう<br>さいいも         | おにぎりを<br>にぎって<br>もってきましょう！ |
| 17 (木) | 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<br>ゆでやさ グレープフルーツ             | 621<br>24.8<br>18.5 | きゅうにく<br>こなチーズ<br>どうふ              | ぶたにく<br>きゅうにゅう          | にんじん<br>えのき<br>しょうが<br>トマト         | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>にんにく<br>トマトビュレ | スパゲティー<br>マーガリン<br>こむぎこ          | オリブオイル<br>サラダあぶら<br>ざらめ   |                            |
| 18 (金) | むぎいりごはん きゅうにゅう<br>ぶたにくとやさのみそいため たまごとわかめのスープ              | 618<br>25.8<br>19.2 | きゅうにゅう<br>わかめ<br>ベーコン              | ぶたにく<br>たまご             | キャベツ<br>にんじん<br>たまねぎ               | ねぎ<br>ピーマン                        | こめ<br>サラダあぶら<br>かたくりこ            | むぎ<br>さとう                 | 4年生<br>遠足                  |
| 21 (月) | チキンライス きゅうにゅう プレーンオムレツ<br>コールスローサラダ きよほうぜりー              | 670<br>21.0<br>24.9 | どりにく<br>オムレツ                       | きゅうにゅう                  | たまねぎ<br>コーン<br>えだまめ                | にんじん<br>マッシュルーム<br>キャベツ           | こめ<br>サラダあぶら                     | むぎ                        |                            |
| 22 (火) | むぎいりごはん きゅうにゅう<br>どりにくとだいたのみそいため けんちんじる                  | 702<br>27.1<br>25.1 | きゅうにゅう<br>だいた<br>どうふ               | どりにく<br>みそ<br>かつおぶし     | にんじん<br>いんげん<br>こまつな               | たけのこ<br>ごぼう<br>だいこん               | こめ<br>かたくりこ<br>さとう<br>こんにやく      | むぎ<br>サラダあぶら<br>さいいも      | 陸上競技<br>大会                 |
| 24 (木) | むぎいりごはん きゅうにゅう さばのかんこくふうみやき<br>しおこんぶいりあさづけ とんじる オレンジ     | 662<br>25.4<br>22.0 | きゅうにゅう<br>しおこんぶ<br>どうふ<br>かつおぶし    | さば<br>ぶたにく<br>みそ        | キャベツ<br>にんじん<br>だいこん<br>ねぎ         | きゅうり<br>えのき<br>ごぼう                | こめ<br>ごま<br>こんにやく<br>オレンジ        | むぎ<br>さいいも<br>サラダあぶら      | 図書コラボ<br>献立                |
| 25 (金) | むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのみそチーズやき<br>やさいのにんにくしょうゆあえ はくさいスープ    | 666<br>26.0<br>24.2 | きゅうにゅう<br>みそ<br>ぶたにく               | どりにく<br>チーズ             | レモンじる<br>もやし<br>にんじん               | パセリ<br>キャベツ<br>こまつな<br>はくさい       | こめ<br>ノンエッグマヨ<br>はるさめ            | むぎ<br>ごまあぶら               |                            |
| 28 (月) | むぎいりごはん きゅうにゅう ごもくあつやきたまご<br>きりぼしだいこんのナムル マーボーやさしいため みかん | 663<br>26.3<br>17.6 | きゅうにゅう<br>ぶたにく                     | あつやきたまご<br>みそ           | きりぼしだいこん<br>ほうれんそう<br>キャベツ<br>いんげん | にんじん<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>みかん       | こめ<br>サラダあぶら                     | むぎ                        |                            |
| 29 (火) | むぎいりごはん きゅうにゅう ちくわのにしよくあげ<br>だいこんおろし こうやどうふのもの           | 675<br>27.3<br>19.9 | きゅうにゅう<br>あおのり<br>こうやどうふ           | ちくわ<br>ぶたにく             | だいこん<br>いんげん                       | にんじん<br>ごぼう                       | こめ<br>こむぎ<br>こんにやく               | むぎ<br>サラダあぶら<br>さとう       |                            |
| 30 (水) | ピザトースト きゅうにゅう やさいのスープ フルーツヨーグルト                          | 631<br>24.6<br>20.1 | ベーコン<br>きゅうにゅう<br>ヨーグルト            | チーズ<br>どりにく             | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ<br>こまつな    | ピーマン<br>にんじん<br>もやし<br>みかん もも     | しよくパン<br>カットゼリー                  | さとう                       |                            |

\*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：648kcal たんぱく質：26.0g 脂質：19.8g

## ★イベント食★

10日 宮っこランチ(秋)～将軍様もにっこり献立～



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。



24日 図書コラボ給食

図書室にある「国体コーナー」とのコラボ給食です。

スポーツをするために必要な栄養素、「ま(豆)・こ(ごま)・わ(わかめ)・や(野菜)・さ(魚)・し(しいたけ)・い(いも)」を給食に取り入れました。