



11月 きゅうしょくこんだてよていひょう



みやのはらしょうがっこう

給食回数 19回 (米飯 16回 市産小麦パン 3回 米粉パン 0回)

日付	こんだてめい			1人1食 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	おもなざいりょう						予定	
					血やにくになる		体の調子をととのえる		かや熱のもとになる			
					きゅうにゅう	とうふ	たまご	わかめ	にんにく	しょうが		かたくりこ
1 (金)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	タンドライーチキン チョレギふうサラダ とうふのちゅうかスープ	662 24.6 20.4 2.2	きゅうにゅう とうふ わかめ	たまご	わかめ	にんにく ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きさみのり	かたくりこ むぎ	むぎ こまあぶら	B日課
5 (火)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	にくだんご (あますあんかけ) からしあえ みそしる	563 25 15.7 2.2	きゅうにゅう わかめ	たまご	わかめ	にんにく にんじん こまつな	もやし キャベツ ねぎ	かたくりこ むぎ	むぎ こまあぶら	B日課
6 (水)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	やきぐりコロッケ キャベツのソテー みそしる ひじきばっば	657 24 20.1 1.9	きゅうにゅう わかめ	たまご	わかめ	にんにく キャベツ もやし	たまねぎ くり	かたくりこ むぎ	むぎ サラダあぶら こま	
7 (木)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	【ほけんいいんかいで かんがえた 「いいはのひ こんだて」】 いかのチリソースかけ こまあえ みそけんちんじる セノビーゼリー	678 25.7 18.2 2.3	きゅうにゅう とうふ	たまご	わかめ	にんにく ねぎ キャベツ にんじん	しょうが ほうれんそう もやし だいこん	かたくりこ こまあぶら すりこま	むぎ サラダあぶら さとう こんにゃく	
8 (金)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	スタミナやき こますあえ みそしる	605 27.2 16 2.2	きゅうにゅう とうふ	たまご	わかめ	にんじん しょうが キャベツ	たまねぎ にんにく こまつな	かたくりこ こまあぶら しらたき	むぎ さとう こま	1~4年生 遠足 B日課
11 (月)	シュガー トースト	きゅうにゅう	ミートボールとやさいのカレーに ゆでやさい	666 22.9 23.4 2.3	きゅうにゅう スキムミルク	たまご	わかめ	にんじん グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	かたくりこ こまあぶら サラダあぶら	マーガリン グラニューとう さとう	
12 (火)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	とりそぼろどん いなかじる	602 26.1 14.3 2.3	きゅうにゅう とうふ	たまご	わかめ	たまねぎ しいたけ ごぼう	にんじん グリーンピース こまつな	かたくりこ こまあぶら こんにゃく	むぎ じゃがいも サラダあぶら	B日課
13 (水)	ぎょうざ めし	きゅうにゅう	【ちさんちしょう こんだて】 はるまき ばんさんすう ちんげんさいととうふのスープ	603 23 20.3 2.3	きゅうにゅう わかめ	たまご	わかめ	しょうが にんじん ちんげんさい	しいたけ キャベツ もやし たまねぎ	かたくりこ こまあぶら すりこま	むぎ はるまき こまあぶら	
14 (木)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	チャーハン ワントンスープ	557 22.1 15.1 2.4	きゅうにゅう なたご	たまご	わかめ	にんにく しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ もやし	しょうが ねぎ	かたくりこ こまあぶら こまあぶら	むぎ さとう ワントン	就学時検診 A日課3時間
15 (金)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	ぶたにくとなまあげのみそいため たまごとわかめスープ	617 25.8 19.5 2.1	きゅうにゅう なまあげ	たまご	わかめ	にんじん キャベツ グリーンピース しょうが	たまねぎ しいたけ たまねぎ	かたくりこ	むぎ さとう	B日課
18 (月)	コッペ パン	きゅうにゅう	さつまいものシチュー ゆでやさい りんごジャム	711 24.6 26.2 2.1	きゅうにゅう バター	たまご	わかめ	にんじん パセリ キャベツ とうもろこし りんご	たまねぎ こまつな もやし	かたくりこ こまあぶら なまクリーム	マーガリン さとう こまあぶら バター	
19 (火)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	チキンカレー はるさめサラダ	736 24.3 23.2 2.1	きゅうにゅう とうふ	たまご	わかめ	たまねぎ にんにく キャベツ	にんじん にら	かたくりこ こまあぶら はるさめ こまあぶら	むぎ じゃがいも こま	B日課
20 (水)		きゅうにゅう	おべんとうのひ									
21 (木)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	やきざかな (あじ) さっぱりあえ みそしる	537 22.5 13.5 2.1	きゅうにゅう あぶらあげ	たまご	わかめ	ほうれんそう たまねぎ	キャベツ こまつな	かたくりこ むぎ	むぎ こま	6年生 修学旅行
22 (金)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	セルフおやこどん くたくさんみそしる	638 26.2 18 2.3	きゅうにゅう たまご	たまご	わかめ	たまねぎ にんじん にんにく	にんじん ねぎ	かたくりこ じゃがいも さとう	むぎ サラダあぶら	6年生 修学旅行 B日課
25 (月)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	いわしのかばやき いそべあえ じゃがいものそぼろに	741 27 23.4 2	きゅうにゅう ぶたにく	たまご	わかめ	しょうが キャベツ グリーンピース	ほうれんそう にんじん	かたくりこ さとう じゃがいも	むぎ サラダあぶら こま	
26 (火)	コッペ パン	きゅうにゅう	【うつのみやし トマトこんだて】 ぶたにくとまめのトマトに ゆでやさい マーメイドジャム 	673 31.4 22.4 2.1	きゅうにゅう たいす	たまご	わかめ	たまねぎ パセリ キャベツ ブロッコリー オレンジ みかん	しょうが たまねぎ にんじん にんにく	かたくりこ こまあぶら	さとう	B日課
27 (水)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	【みやつこランチ あき】 モロのからあげ きりほしだいこんのぼんすあえ せんとうなべ なしゼリー	658 27.5 17.3 1.8	きゅうにゅう あぶらあげ	たまご	わかめ	しょうが きりほしだいこん ごぼう ねぎ	はくさい にんじん なし	かたくりこ かたくりこ こまあぶら	むぎ サラダあぶら さといも	
28 (木)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	とりにくのからあげ しおこんぶあえ みそしる	606 27.6 17.2 2.2	きゅうにゅう しおこんぶ	たまご	わかめ	しょうが にんじん	キャベツ だいこん	かたくりこ	むぎ サラダあぶら	
29 (金)	むぎいりごはん	きゅうにゅう	いわしのうめに おひたし とんじる	634 28.8 16.6 2.2	きゅうにゅう ぶたにく	たまご	わかめ	こまつな とうふ ごぼう	キャベツ だいこん	かたくりこ こま こんにゃく	むぎ さといも サラダあぶら	B日課

小学校中学年の栄養摂取基準 エネルギー 650Kcal たんぱく質 26g 脂質 18.1g 塩分 2g
 今月の宮の原小学校中学年の平均 エネルギー 637Kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.9g 塩分 2.2g

※ 都合により、献立が変更になる場合があります。
 ※ 米は宇都宮市産、牛乳は栃木県産になります。

今月のもくひょう しょくごのすごしかたを くふうしよう

今月のおしらせ

- ・ 20日 お弁当の日になります。忘れずに！(牛乳は学校から出ます)
- ・ 7日 いい歯の日献立 保健委員会考案の献立。いかやごぼうなど、噛み応えのある食材を取り入れました。
- ・ 13日 地産地消献立 地産地消とは「地域生産-地域消費」の略語で、地域でとれた農林水産物をできるだけ地域で消費しようという意味になります。
- ・ 26日 トマト献立 宇都宮で採れたトマトを使用した給食です。
- ・ 27日 宮っ子ランチ 秋 私たちの住む地域の特産品や文化など、宇都宮の良さを知ることのできる給食です。今回の宮っ子ランチは、かつて、鬼怒川が物資の運搬に重要な役割を果たしていたことを伝えるとともに、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。