きゅうしょくこんだてよていひょう

11月給食献立予定表

宇都宮市立
御幸が原小学校

日／曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき からだをつくる あかのしょくひん	 からだのちょうしをよくする みどりのしょくひん	 エネルギーのもとになる きいろのしょくひん	エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g
2 (月)	麦入りごはん 牛乳 しゅうまい 豆腐あげのみそいため キャベツの塩スープ	ぎゅうにゅう あかみそ ぶたにく とりにく しゅうまい とうふあげ	キャベツ たまねぎ えのきたけ もやし にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら かたくりこ さとう	636 25.0 16.5
4 (水)	麦入りごはん 牛乳 さわらの紅葉漬け ごまあえ 五目きんぴら	ぎゅうにゅう さつまあげ さわら ぶたにく	もやし にら にんじん だいこん ごぼう	こめ むぎ すりごま さとう こんにゃく サラダあぶら	679 24.6 24.7
5 (木)	ピザトースト 牛乳 ゆでやさい チキンポトフ ミニオムレット	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ とりにく	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ セロリー さやいんげん だいこん コーン ブロッコリー	パン じゃがいも オムレット	750 30.4 29.1
6 (金)	麦入りごはん カツカレー 牛乳 ゆで野菜 赤白ゼリー うんどうかい おうえんこんだて	ヒレカツ ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん もやし キャベツ えだまめ たまねぎ	こめ ゼリー むぎ サラダあぶら パンこ	710 25.1 20.4
10 (火)	栗ごはん 牛乳 さんまのレモン煮 のっぺい汁 青菜ともやしの炒めもの アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ハム かつおだし さんま	こまつな チンゲンサイ もやし にんにく にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ くり ごま サラダあぶら かたくりこ さといも こんにゃく ゼリー	689 23.5 19.5
11 (水)	朝焼きパン いちごジャム 牛乳 ゆで野菜 鮭のクリームシチュー にがてチャレンジこんだて さかなをたべよう	ぎゅうにゅう ベーコン さけ なまクリーム チーズ	にんじん たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ カリフラワー ブロッコリー	コッペパン いちごジャム じゃがいも こむぎこ マーガリン サラダあぶら	683 26.8 22.5
12 (木)	麦入りごはん 牛乳 揚げ鶏のみぞれあん からしあえ 根菜と大豆の味噌汁	ぎゅうにゅう だいず かつおぶし みそ ぶたにく あぶらあげ とりにく	しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ はくさい	こめ むぎ サラダあぶら ごま さといも かたくりこ	716 30.0 25.9
13 (金)	五目チャーハン 牛乳 春巻き 坦々春雨スープ	ぶたにく やきぶた なると たまご ぎゅうにゅう はるまき	にんじん ねぎ えのきたけ しいたけ はくさい にら	こめ むぎ サラダあぶら はるさめ ごまあぶら	728 24.9 26.8
16 (月)	きのこのミートソーススパゲッティ 牛乳 ミルメーク 大根サラダ りんご	ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ えのきたけ エリンギ しょうが にんにく りんご トマト だいこん キャベツ	スパゲッティ さとう マーガリン こむぎこ サラダあぶら オリーブゆ	655 24.9 17.5
17 (火)	<おにぎりの日～おにぎりを持参します～> 牛乳 鶏肉のからあげ おひたし 豚汁	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かつおぶし みそ とりにく	しょうが ほうれんそう はくさい もやし にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら ごま さといも こんにゃく	
18 (水)	セルフホットドッグ（パン・キャベツ・ソーセージ） 牛乳 野菜スープ とちあいかヨーグルト	ウィンナー ベーコン ぎゅうにゅう ヨーグルト	キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ	パン サラダあぶら さとう じゃがいも	622 23.4 26.4
19 (木)	麦入りごはん 牛乳 ほっけの文化干し さつま芋のきんぴら 豆乳の味噌汁 ふりかけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく かつおぶし みそ とうにゅう ほっけ	ごぼう だいこん はくさい にんじん ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さつまいも さとう ごま こんにゃく	617 26.0 16.5
20 (金)	麦入りごはん 牛乳 厚焼きたまご ごまあえ すきやき風煮 みやっこランチ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご とうふ	ほうれんそう にんじん キャベツ ねぎ はくさい もやし えのきだけ しいたけ	こめ むぎ さとう すりごま しらたき サラダあぶら	639 23.9 19.1
24 (火)	麦入りごはん 牛乳 えびといかのチリソース ナムル わかめスープ つぶつぶレモンゼリー	ぎゅうにゅう いか えび わかめ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ えのき はくさい	こめ むぎ サラダあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま ゼリー	632 26.5 13.6
25 (水)	フルーツクリームサンド 牛乳 ゆで野菜 ミートボールと野菜のトマト煮	なまクリーム ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール	みかん パイン おうとう だいこん トマト きゅうり にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ	パン サラダあぶら じゃがいも さとう	722 22.5 27.1
26 (木)	麦入りごはん 牛乳 手作りハンバーグ ゆで野菜 味噌汁 いちごプリン おはなしきゅうしょく「にくのくに」	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とうふ たまご あぶらあげ かつおぶし みそ	たまねぎ コーン ブロッコリー ねぎ にんじん だいこん	こめ むぎ パンこ プリン さとう じゃがいも サラダあぶら	799 31.8 28.2
27 (金)	麦入りごはん 牛乳 おでん 野菜ビーフン みかん	ぎゅうにゅう ちくわ いかボール かつおぶし ぶたにく こんぶ ハム さつまあげ	ピーマン にんじん だいこん キャベツ たまねぎ みかん しいたけ	こめ こんにゃく さといも サラダあぶら ビーフン	658 24.5 13.2
30 (月)	麦入りごはん 牛乳 白身魚フライ ごま酢あえ 里芋と大根の中華煮	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん しょうが にんにく	こめ むぎ しらたき さとう サラダあぶら すりごま さといも こんにゃく	630 21.6 17.5

☆１１月は読書月間のため,おはなし給食を予定しています。お楽しみに。
☆エネルギー,たんぱく質,脂質は中学年の値です。
☆材料等の都合のより献立が変更する場合があります。
☆米は宇都宮産,パンは宇都宮産小麦を使用しています。

＜１１月の給食目標＞
「よくかんでたべよう」

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
11月平均栄養量	677	25.9	20.3
学校給食摂取基準	650	26.0	18.1