

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 | おもなざいりようとそのはたらき | | | エネルギー- Kcal たんぱく質 g 脂質 g | |
|--------|--|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------|---|---------------------|
| | | からだをつくる あかのしょくひん | からだの調子をよくする みどりのしょくひん | | | |
| 4 (火) | くりごはん ぎゅうにゅう牛乳 さんまのかぼすレモン煮 おひたし 豚汁 | ぎゅうにゅう ぶたにくとうふ みそかつおぶし さんま | ほうれんそう もやし だいこん こまつな | はくさい にんじん ごぼう レモン | こめ むぎ さといも サラダあぶら | 704 26.2 21.9 |
| 5 (水) | きのこのミートソースパゲッティ 牛乳 ゆで野菜 カスタードプリン | ぶたにく ぎゅうにゅうチーズ | にんじん えのきだけ トマト キャベツ | たまねぎ マッシュルーム エリンギ | スパゲティー ごま マーガリン サラダ油 こむぎこ サどう オリーブゆ プリン | 671 25.2 18.4 |
| 6 (木) | こめこあ 米粉揚げパン (ココア味) ゆで野菜 ぎゅうにゅう牛乳 チリコンカン | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいす | キャベツ | にんじん ブロッコリー たまねぎ トマト | めこパン さとう サラダあぶら グラニューとう | 633 25.7 25 |
| 7 (金) | むぎい 麦入りごはん ヒレカツカレー ぎゅうにゅう牛乳 ゆで野菜 赤白ゼリー うんどうかい おうえんこんだて | ぎゅうにゅう ぶたにく | にんじん キャベツ コーン たまねぎ | もやし にんにく | こめ バンこ サラダあぶら むぎ ゼリー | 748 27.2 20.7 |
| 11 (火) | むぎい 麦入りごはん 牛乳 鶏肉のみぞれあん からしあえ 根菜と大豆の味噌汁 | ぎゅうにゅう だいす かつおぶし みそ ぶたにく あぶらあげ とりにく | しょうが にんじん こぼう ねぎ ゆず | だいこん キャベツ にんにく はくさい | こめ むぎ かたくりこ さといも サラダあぶら | 726 30.3 26.8 |
| 12 (水) | あさや 朝焼きパン ジャム 牛乳 ゆで野菜 さつまいものシチュー ヨーグルト | ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト チーズ なまクリーム | にんじん パセリ キャベツ ブロッコリー | たまねぎ きゅうり カリフラワー パセリ | コッペパン いちごジャム さつまいも こむぎこ マーガリン サラダあぶら | 752 24.2 23.1 |
| 13 (木) | むぎい 麦入りごはん 牛乳 スタミナ焼き ゆで野菜 みそ汁 | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ | にんじん ピーマン しょうが キャベツ | たまねぎ にんにく ほうれんそう はくさい | こめ むぎ サラダあぶら はるさめ さとう | 666 28.9 20.3 |
| 14 (金) | むぎい 麦入りごはん 牛乳 白身魚のチリソース ナムル ひじきと卵のスープ | ぎゅうにゅう ホキ ひじき とうふ ベーコン たまご | ににく ねぎ キャベツ | しょうが だいすもやし にんじん ほうれんそう | こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら サラダあぶら | 640 26.5 19.7 |
| 17 (月) | ビビンバ丼 牛乳 わかめスープ りんご | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく | ににく ほうれんそう キャベツ しめじ | にんじん やくわんこ たまねぎ | こめ ごまあぶら ごま さとう | 610 24.7 17.1 |
| 18 (火) | くおにぎりの日 ~家からおにぎりを持ってきます~ ぎゅうにゅう牛乳 とり肉のからあげ ごまあえ 味噌汁 | みそ あぶらあげ とうふ とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし | しょうが フロッコリー キャベツ | にんじん にんじん だいこん ねぎ | すりごま かたくりこ さとう | |
| 19 (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 | ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー | キャベツ | たまねぎ | コッペパン サラダあぶら さとう ジャガイモ | 613 23.4 24.6 |
| 20 (木) | ぎょうざめし 牛乳 コロッケ 白菜と大根の浅漬け なめこ汁 | ぶたにく みそ とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう | しょうが かんぴょう しいたけ はくさい ねぎ | にら にら ねぎ だいこん なめこ キャベツ | サラダあぶら むぎ コロッケ | 658 24.8 22.8 |
| 21 (金) | むぎい 麦入りごはん 牛乳 春雨サラダ シュウマイ 豚肉と野菜の味噌炒め | ぎゅうにゅう はるさめ あかもそ みそ ぶたにく | にんじん さくらんぼ キャベツ | しゅうまい キャベツ | こめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら サラダあぶら | 665 26.1 19.2 |
| 25 (火) | むぎい 麦入りごはん 牛乳 ごま酢あえ さわらの紅葉漬け 築前煮 | ぎゅうにゅう ごま酢あえ さわらの紅葉漬け | こまつな にんじん しいたけ れんこん | キャベツ ごぼう たけのこ さやいんげん | こめ むぎ しらたき さとう すりごま サラダ油 こにんやく | 658 23.8 23.8 |
| 26 (水) | マヨたまトースト 牛乳 ゆで野菜 ポークポトフ | ぎゅうにゅう オハナシキユウシク チーズ 「パンしきくま」 | にんじん セロリ いんげん コーン | たまねぎ セロリ たまご だいこん | しょくパン ジャガイモ マヨネーズ | 609 29 25 |
| 27 (木) | むぎい 麦入りごはん 牛乳 チキンカツ ごまあえ すいとん | みそ かつおぶし ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ ぶたにく | しょうが もやし こまつな だいこん | はくさい にんじん | こめ こむぎこ さとう さといも むぎ サラダあぶら | 690 31.1 18.5 |
| 28 (金) | セルフオムライス 牛乳 ピーンズスープ オレンジ | とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう バター ぶたにく ひよこまめ | たまねぎ にんじん バセリ キャベツ | オレンジ | こめ ジャガイモ ゲモドッグ | 646 23.1 20.2 |

★太字は平石地区で収穫された食材です。 ★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。

★材料等の都合に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 | 666 | 26.4 | 20.5 |
| 学校給食摂取基準 | 650 | 26.0 | 18.1 |