



きゅうしょくこんだてよいひょう



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			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	エネルギーのもとになる きいろのしょくひん		
4 (火)	くり ぎゅうにゅう 栗ごはん 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 はくさい もやし にんじん だいこん ごぼう こまつな レモン	こめ くり むぎ ごま さといも こんにゃく サラダあぶら	704 26.2 21.9	
5 (水)	きのこのミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう 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 たまねぎ えのきたけ マッシュルーム しょうが にんにく だいこん トマト キャベツ エリンギ	スパゲッティ ごま マーガリン サラダ油 こむぎこ さとう 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 だいず	キャベツ にんじん だいこん ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム トマト えだまめ	こめこパン 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 にんじん ぶたにく キャベツ もやし にんにく コーン たまねぎ	こめ パンこ 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 ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉のみぞれあん からしあえ こんさい だいず 根菜と大豆の味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 ゆず キャベツ はくさい にんにく	こめ むぎ かたくりこ ごま 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 ぎゅうにゅう 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 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 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 ぎゅうにゅう 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 たまねぎ ピーマン にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ 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 ぎゅうにゅう 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	にんにく しょうが ねぎ だいずもやし キャベツ 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)	びびん どん ぎゅうにゅう 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	にんにく にんじん ほうれんそう だいずもやし キャベツ えのきたけ しめじ りんご 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てます~ ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のからあげ ごまあえ みそ 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 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) ぎゅうにゅう 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 にんじん こまつな もやし	コッペパン サラダあぶら さとう じゃがいも	613 23.4 24.6	
20 (木)	ぎょうざめし ぎゅうにゅう 牛乳 コロッケ はくさい だいこん あさづ 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 にはら はくさい ねぎ だいこん にんじん なめこ キャベツ	こめ 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 ぎゅうにゅう 牛乳 春雨サラダ シュウマイ ぶたにく やさい 豚肉と野菜の味噌炒め	ぎゅうにゅう しゅうまい あかみそ みそ ぶたにく	にんじん きゅうり だいこん キャベツ ねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう はるさめ ごま 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 ぎゅうにゅう 牛乳 ごま酢あえ さわらの紅葉漬け ちくぜん に 筑前煮	ぎゅうにゅう とりにく さわら	こまつな にんじん しいたけ れんこん さやいんげん	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 こんにゃく	658 23.8 23.8
26 (水)	マヨたまトースト ぎゅうにゅう 牛乳 ゆで野菜 ポークポトフ	おはなしきゅうしょく 「パンしろくま」 チーズ ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ いんげん コーン だいこん パセリ	しょうパン じゃがいも マヨネーズ	609 29 25	
27 (木)	むぎ い 麦入りごはん ぎゅうにゅう 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 はくさい もやし にんじん こまつな だいこん	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 ぎゅうにゅう 牛乳 ビーンズスープ 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 たまご ひよこまめ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	オレンジ	646 23.1 20.2	

★☆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>

「よくかんで食べよう」

	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