



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 さいのろのしょくひん	
1 (水)	ぎょうざめし 牛乳 メンチカツ 野菜の塩こんぶあえ 味噌汁	牛乳 かつおだし メンチカツ こんぶ あぶらあげ みそ	しょうが かんぴょう しいたけ にら はくさい きゅうり だいこん	こめ サラダ油 むぎ ごま油	671 24.6 26.9
2 (木)	ピザトースト 牛乳 ゆで野菜 ポテトスープ	ベーコン 牛乳 チーズ とりにく	たまねぎ フロッコリー マッシュルーム にんじん コーン パセリ キャベツ ピーマン えだまめ	食パン 小麦粉 じゃがいも サラダ油	648 26.7 21.7
6 (月)	栗ごはん 牛乳 たらりの利休漬け ごまあえ 生揚げの味噌汁	牛乳 なまあげ わかめ かつおだし みそ たら	キャベツ ねぎ にんじん だいこん もやし	こめ むぎ くりに ごま	658 24.8 19.9
7 (火)	麦入りごはん 牛乳 しゅうまい 中華風サラダ マーボー野菜炒め	牛乳 ぶたにく しゅうまい みそ	キャベツ たけのこ にんじん いんげん にんにく ほうれんそう たまねぎ もやし しょうが	こめ かたくり粉 サラダ油 はるさめ むぎ	647 23.2 18.4
8 (水)	食パン はちみつ&マーガリン 牛乳 コーンサラダ さつまいものシチュー	牛乳 とりにく 生クリーム 粉チーズ	にんじん キャベツ パセリ コーン たまねぎ	食パン マーガリン さつまいも 小麦粉 マーガリン サラダ油 はちみつ	656 22.5 23
9 (木)	麦入りごはん 牛乳 酢豚 わかめスープ	牛乳 ぶたにく わかめ うすら卵	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン ねぎ えのき	こめ むぎ かたくり粉 サラダ油 さとう はるさめ ごま	653 24.3 20.3
10 (金)	麦入りごはん 牛乳 ポークチャップ じゃがいもときゃべつのソテー いなか汁	牛乳 とうふ ベーコン ぶたにく とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	こめ むぎ 小麦粉 じゃがいも サラダ油 さとう マーガリン こんにゃく	688 27.8 21.1
13 (月)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の柚子風味焼き からしあえ 大豆の味噌汁	牛乳 とりにく 大豆 あぶらあげ みそ ぶたにく	ゆず ほうれんそう だいこん ねぎ	こめ さとう むぎ	682 30.5 23.9
14 (火)	麦入りごはん 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き ゆで野菜 のっぺい汁	牛乳 粉チーズ カレー とうふ	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう	こめ むぎ パン粉 こんにゃく さといも マヨネーズ かたくり粉	612 28.6 15.5
15 (水)	セルフホットドッグ 牛乳 ミルメーク(ココア味) 大根スープ	ウィンナー とりにく 牛乳	キャベツ だいこん だいこん 葉 たまねぎ セロリ	コッパン サラダ油 さとう	632 24.5 24.1
16 (木)	なっとうチャーハン 牛乳 ぎょうざスープ ぶどうゼリー	ぶた肉 牛乳 たまご ぎょうざ なっとう	ねぎ ほうれんそう はくさい しょうが	こめ むぎ サラダ油 ごま油 はるさめ ゼリー	681 21.8 17.8
17 (金)	麦入りごはん 牛乳 モロのから揚げ 切干大根のポン酢あえ 船頭鍋	牛乳 モロ きざみのり さけ あぶらあげ みそ	しょうが 切干だいこん ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ ごぼう だいこん しいたけ	こめ むぎ うどん さといも かたくり粉 サラダ油 ごま ごま油 マヨネーズ	673 28.6 18.3
20 (月)	フレンチトースト 牛乳 ゆで野菜 キャベツのスープ もものヨーグルト	ウィンナー 牛乳 たまご ヨーグルト	キャベツ パセリ にんじん コーン たまねぎ フロッコリー ほうれんそう	食パン マーガリン さとう じゃがいも	660 25.9 19.6
21 (火)	「おつかれサマー!」トマたま丼 牛乳 肉団子スープ パナナ	にく だんご とりにく 牛乳 たまご ぶたにく とうふ	たまねぎ はくさい えだまめ にんにく パナナ にんじん トマト ほうれんそう たけのこ もやし しいたけ	こめ サラダ むぎ	673 31 17.8
22 (水)	わかめごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ ゆで野菜 さつま汁	わかめ とりにく みそ 牛乳	キャベツ ねぎ にんじん だいこん	こめ むぎ コロッケ サラダ油 さといも こんにゃく	651 19.6 18.3
24 (金)	きのこのミートソーススパゲッティ 牛乳 ゆで野菜 梨ゼリー	ぶたにく 粉チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ えのき マッシュルーム しょうが にんにく トマト エリンギ	スパゲティ ごま マーガリン サラダ油 小麦粉 さとう オリーブ油 ゼリー	649 25 17.3
27 (月)	麦入りごはん カツカレー 牛乳 ゆで野菜 りんご	牛乳 ぶたにく 大豆ミート	にんじん キャベツ コーン りんご	こめ サラダ油 むぎ	678 25.8 18.5
28 (火)	麦入りごはん 牛乳 いわしのかば焼き 春雨サラダ 味噌汁	牛乳 とうふ みそ かつおぶし あぶらあげ	しょうが ほうれんそう キャベツ ねぎ	こめ むぎ かたくり粉 サラダ油 さとう ごま はるさめ ごま油	699 25.8 23.1
29 (水)	麦入りごはん 牛乳 豆腐あげのひき肉いため はくさいスープ	牛乳 豆腐あげ ぶた肉 とり肉	しょうが はくさい こねえのき にんにく にんじん こまつな しいたけ たけのこ	こめ むぎ かたくりこ サラダ油 ごま油 さとう はるさめ	614 24.2 20.1
30 (木)	朝焼きパン ジャム 牛乳 ゆで野菜 かぶのシチュー	牛乳 生クリーム ベーコン	かぶ キャベツ たまねぎ にんじん コーン フロッコリー	パン 小麦粉 マーガリン ジャム	658 23.8 21.6

☆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	659	25.4	20.4
学校給食摂取基準	650	26.0	18.1