11月 給食献立予定表

令和８年度
宇都宮市立
瑞穂台小学校

ひにち・ようび	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物など	おもにエネルギーになる	おもにをからだつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）
2 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのチリソースがけ　ナムル チンゲンサイととうふのスープ とうにゅうパンナコッタ(いちご)	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま ゼリー	ぎゅうにゅう メルルーサ とうふ わかめ とうにゅう	にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう チンゲンサイ たまねぎ	636 23.5 17.2 2.1
4 (水)	ピザトースト	ぎゅうにゅう	やさいスープ　フルーツヨーグルト	しょくパン ゼリー さとう	サラミ チーズ ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ もやし こまつな みかん パイン もも	669 25.2 22.8 2.7
5 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	スタミナやき　からしあえ　みそしる	こめ むぎ サラダあぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ かつおぶし 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 もやし こまつな	649 29.6 20.9 2.6
6 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ちくわのにしょくあげ　だいこんおろし こうやどうふのにもの　ふりかけ	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく こうやどうふ かつおぶし	だいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん ごぼう	711 28.3 22.6 2.6
9 (月)	わかめごはん	ぎゅうにゅう	とりにくとだいずのみそいため けんちんじる いいはのひこんだて	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら さとう こんにゃく さといも	わかめ ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ とうふ かつおぶし	ほししいたけ にんじん たけのこ さやいんげん ごぼう こまつな だいこん	644 28.7 19.5 2.8
10 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき　ごまあえ さつまいものみそしる　なしゼリー みずほのめぐみたっぷりこんだて	こめ むぎ サラダあぶら ごま さとう さつまいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし みそ	たまねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう	673 25.4 18.2 2
11 (水)	こめこパン	ぎゅうにゅう	チリコンカン　ゆでやさい アセロラゼリー	こめこパン サラダあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ ブロッコリー	673 32.2 25.7 2.2
12 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご　チョレギふうサラダ マーボーやさいいため	こめ むぎ さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう たまご のり ぶたにく みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん たけのこ さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ	632 30.7 16.3 2.6
13 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	いわしのおかかに　おひたし ごもくきんぴら	こめ むぎ ごま こんにゃく サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ぶたにく さつまあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん	650 25.8 20.4 2.4
16 (月)	スパゲティー	ぎゅうにゅう	あきのかおりのミートソース　ゆでやさい ヨーグルト	スパゲティー マーガリン サラダあぶら こむぎこ さとう	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ エリンギ えのき マッシュルーム トマト キャベツ ブロッコリー	660 25.6 18.2 2.1
17 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいのみそいため なっとう　とうふいりすましじる きなこプリン おはなしきゅうしょく	こめ むぎ サラダあぶら さとう かたくりこ プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なっとう あぶらあげ とうふ かつおぶし きなこ	キャベツ にんじん ねぎ ほししいたけ ピーマン ほうれんそう	707 28.4 24.1 2.1
18 (水)	コッペパン	ぎゅうにゅう	セルフホットドック キャベツのカレーソテー　やさいスープ	コッペパン さとう サラダあぶら	ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな	618 23 25.7 2.6
19 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー　ゆでやさい　セノビーゼリー	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも ゼリー	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ こまつな コーン	653 19.4 15.3 1.7
20 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのみそチーズやき　はるさめサラダ かんぴょうのたまごとじじる	こめ むぎ マヨネーズ はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ たまご みそ かつおぶし	パセリ にんじん にら キャベツ かんぴょう ねぎ ほうれんそう	647 26 19.6 2.1
24 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	さばのカレーしょうゆやき　ごまずあえ みそしる　あじつけのり	こめ むぎ しらたき さとう ごま	ぎゅうにゅう さば なまあげ わかめ かつおぶし みそ のり	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ	656 26 23.8 2.6
25 (水)	コッペパン	ぎゅうにゅう	さつまいものシチュー　ゆでやさい	コッペパン さつまいも こむぎこ マーガリン サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム チーズ	にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう キャベツ もやし コーン	684 23.2 24.4 2.1
26 (木)	ぎょうざめし	ぎゅうにゅう	にらまんじゅう　バンサンスウ チンゲンサイとたまごのスープ みやっこランチ しいたけ	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	かんぴょう しいたけ にら キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ	610 23.8 16.7 3.2
27 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ　いそべあえ　みそしる	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ かつおぶし みそ	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん なめこ ねぎ	639 32 18.8 2
30 (月)	チキンライス	ぎゅうにゅう	スペインふうオムレツ　ゆでやさい ココアのデザート	こめ むぎ マーガリン じゃがいも ゼリー	とりにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース キャベツ ブロッコリー	647 21.3 19.8 2.4

＊献立に表示してある栄養素量は中学年の値です。都合により献立や食材を変更する場合があります。

＊小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準…エネルギー650kcal，蛋白質26.0ｇ，脂質18.1ｇ，塩分２ｇ
今月の平均は，エネルギー655kcal　蛋白質26.2ｇ　脂質20.5ｇ　塩分2.2ｇ　です。

給食回数	１９回
米飯	１４回
宇都宮小麦パン	３回
米粉パン	１回

★今月の行事
９日(月)　いい歯の日献立
１０日(火)　みずほの恵みたっぷり献立
１７日(火)　お話給食「ダイズレンジャー」
２６日(木)　宮っ子ランチ（しいたけ）
２７日(金)　地域協議会

★こんげつのきゅうしょくもくひょう
はしを　ただしくもとう