



11月分給食献立予定表

令和7年度
宇都宮市立西小学校

ひづけ	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う			
			ち や に く に な る	か ら だ の ち ょ う し を と と の え る	ち か ら や ね つ の も と に な る	
4 (火)	じゅうさんやこんだて くりおこわ ぎゅうにゅう さんまのみぞれに おひたし みそけんちんじる	582 22.5 18.7 2.4	さんま ぎゅうにゅう みそ かつおぶし とうふ	くり ほうれんそう にんじん キャベツ もやし だいこん こまつな	こめ もちごめ ごま サラダあぶら じゃがいも こんにゃく	
5 (水)	スパゲティー あきのかおりのミートソース ぎゅうにゅう ゆでやさい ミニオムレット	676 27.4 21.3 2.2	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	エリンギ えのきだけ マッシュルーム にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー とうもろこし しょうが にんにく	スパゲティー マーガリン サラダあぶら さとう こむぎこ	
6 (木)	いいはのひこんだて むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらのねぎみそやき きりぼしだいこんのナムル すいとん	663 28.7 17.5 2.0	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく かつおぶし	ほうれんそう にんじん ねぎ きりぼしだいこん こまつな だいこん ごぼう	こめ むぎ こむぎこ	
7 (金)	むぎいりごはん ハヤシライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ りんご	666 21.9 19.9 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ とうもろこし りんご	こめ むぎ こむぎこ	
10 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー からしあえ かんぴょうのたまごとじじる	675 26.6 24.2 2.2	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ かつおぶし	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ こまつな もやし かんぴょう にんにく ねぎ	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	
11 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう スタミナやき チョレギふうサラダ みそしる	628 27.6 19.9 2.2	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 のり	にんじん たまねぎ ピーマン もやし こまつな キャベツ にんにく しょうが ほうれんそう ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら さとう	
12 (水)	みやっこランチ～しいたけ～ ぎょうざめし ぎゅうにゅう はるまき バンサンスウ ちゅうかふうスープ	630 20.5 22.5 2.8	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ハム	かんぴょう しいたけ にら にんじん しょうが キャベツ もやし はくさい チンゲンサイ	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	
13 (木)	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	621 23.6 22.1 2.5	ソフトサラム 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 みかんかんづめ パインかんづめ ももかんづめ	しょうパン さとう	
14 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきざかな(ほっけ) ナムル どさんこじる ふりかけ(ひじきばっば)	596 25.5 15.8 2.9	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく わかめ みそ かつおぶし ひじき	こまつな にんじん キャベツ もやし とうもろこし ねぎ にんにく	こめ むぎ ごまあぶら ごま じゃがいも サラダあぶら バター	
17 (月)	ランキング1い きゅうしょく わかめごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ごまあえ みそしる おこめのムース	689 20.7 23.2 2.9	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 わかめ	にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま	
18 (火)	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 いものこじる	634 30.9 15.0 2.5	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ とうふ かつおぶし	パセリ にんじん にら キャベツ ねぎ こまつな	こめ むぎ マヨネーズ はるさめ ごま ごまあぶら さといも こんにゃく	
19 (水)	おべんとうのひ					
20 (木)	コッペパン セルフホットドッグ キャベツのカレーソテー ぎゅうにゅう ようふうたまごスープ けんさんヨーグルト	622 25.9 24.0 3.1	ウィンナー ぎゅうにゅう ベーコン たまご ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	コッペパン さとう サラダあぶら じゃがいも かたくりこ	
21 (金)	むぎいりごはん チキンカレー ぎゅうにゅう ゆでやさい アセロラゼリー	665 19.5 17.8 1.7	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	
25 (火)	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	640 22.8 24.7 2.0	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 とうもろこし	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	
26 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのかんこくふうみやき もやしとニラのごまあえ みそしる ふりかけ(せとふうみ)	653 24.2 21.6 2.1	ぎゅうにゅう さば かつおぶし みそ	もやし にんじん にら たまねぎ こまつな	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	
27 (木)	チキンライス ぎゅうにゅう ぐだくさんオムレツ ゆでやさい	606 20.8 20.2 2.3	とりにく ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう キャベツ もやし	こめ むぎ マーガリン	
28 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき ごますあえ さつまじる	666 28.3 21.8 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ かつおぶし みそ	たまねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう ねぎ だいこん	こめ むぎ サラダあぶら しらたき さとう さといも こんにゃく ごま	

★献立に表示してある栄養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は、エネルギー650kcal、蛋白質26.8g、脂質18.8g 塩分2gです。
今月の平均は、エネルギー641kcal 蛋白質24.5g 脂質20.6g 塩分2.3gです。

給食回数 17回
米飯 13回
小麦パン 3回
スパゲティー 1回



今月のおしらせ



4日(火) 十三夜献立
6日(木) いい歯の日献立
12日(水) 宮っ子ランチ～しいたけ～
17日(月) ランキング1位給食
19日(水) お弁当の日
21日(金) 就学時健診(11:30給食)
26日(水) 修学旅行
27日(木) 修学旅行

したに せんが ひいてある りょうりは、きゅうしょくポ
ストに リクエストが あった りょうりです。

今月の目標
しょくじのマナーを みにつけよう

