

11月　献立予定表



今月の目標「給食に使われている食品について考えよう」

宇都宮市立西原小学校

日	曜	献立 主食	主菜・副菜	からだをうごかす 黄（きいろ）	からだをつくる 赤（あか）	ちょうしをととのえる 緑（みどり）	エネルギー たんぱくしつ ししつ えんぶん	備考
2	月	わかめごはん	牛乳 さわらのねぎしおづけ ごまあえ いなかじる	こめ　むぎ すりごま　さとう じゃがいも　あぶらあげ こんにゃく　サラダあぶら	わかめごはんのもと さわら　こめ 牛乳　とりにく 花かつお　みそ	こまつな　キャベツ にんじん　かんぴょう ごぼう　こまつな	620 30.7 15.6 2.3	
4	水	こめこパン	牛乳 チリコンカン ゆでやさい （げんえんわふうドレッシング） スイートポテト	うつのみやしのこめこパン スイートポテト サラダあぶら	牛乳　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 トマトみずに　トマトピューレ キャベツ　ブロッコリー	666 28.2 26 2.1	
5	木	むぎいりごはん	牛乳 いかのみそづけやき いそべあえ すいとん まんてんだいず	こめ　むぎ さとう　こむぎこ	牛乳　いか みそ　きざみのり 調理用牛乳　とりにく 花かつお　まんてんだいず	しょうが　ほうれんそう キャベツ　こまつな だいこん　にんじん	633 32.6 12.4 2.4	カミカミ献立
6	金	スパゲティー	牛乳 あきのかおりのミートソース ゆでやさい （てづくりフレンチドレッシング）	スパゲティー　さとう マーガリン　サラダあぶら こむぎこ	ぶたにく　牛乳	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 トマトみずに　トマトピューレ	622 25.4 18.6 2.1	１年生校外学習
9	月	むぎいりごはん	牛乳 スタミナいため からしあえ みそしる アセロラミルク	こめ　むぎ サラダあぶら　さとう ごま　あぶらあげ	牛乳　ぶたにく とうふ　花かつお みそ	にんじん　たまねぎ ピーマン　にんにく しょうが　もやし こまつな　キャベツ	675 30.3 19.7 2.5	
10	火	むぎいりごはん	牛乳 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	こめ　むぎ こむぎこ　サラダあぶら さとう　こんにゃく	牛乳　ちくわ あおのり　たまご ぶたにく　こおりとうふ	だいこん　にんじん しいたけ　いんげん ごぼう	682 27.8 20 2.2	
11	水	むぎいりごはん	牛乳 チキンカレー はるさめサラダ	こめ　ごまあぶら むぎ　サラダあぶら じゃがいも　はるさめ ごま	とりにく　牛乳	たまねぎ　にんじん グリンピース　にんにく にら　もやし キャベツ	656 23.2 16.9 2.2	
12	木	コッペパン	牛乳 セルフやきそばサンド ポークシュウマイ ナムル とうにゅうだいふくアイスふう	うつのみやしのコッペパン サラダあぶら　やきそばめん ごまあぶら	ぶたにく　いか ポークしゅうまい 牛乳	キャベツ　たまねぎ にんじん　ほうれんそう もやし	659 27.6 23.6 2.2	
13	金	むぎいりごはん	牛乳 やきざかな（ほっけ） ごまあえ とさんこじる	こめ　むぎ さとう　すりごま じゃがいも　あぶらあげ サラダあぶら　マーガリン	牛乳　ほっけ ぶたにく　わかめ わかめ　みそ 花かつお	ほうれんそう　にんじん キャベツ　もやし とうもろこし　ねぎ にんにく	628 27.7 18.4 2.3	４年生校外学習
16	月	むぎいりごはん	牛乳 とりにくとだいずのみそいため けんちんじる	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	牛乳　とりにく だいず　みそ とうふ　花かつお	干しいたけ　にんじん たけのこ　いんげん ごぼう　こまつな だいこん	665 29 19.9 2.2	
17	火	（おにぎり）	牛乳 とりにくのみそチーズやき からしあえ いものこじる	こめ　むぎ ノンエッグマヨネーズ さといも　こんにゃく ごま	牛乳　とりにく みそ　チーズ とうふ　花かつお	レモン　パセリ ほうれんそう　にんじん もやし　はくさい ねぎ　こまつな	673 28.1 22.5 2.3	おにぎりの日
18	水	むぎいりごはん	牛乳 しろみざかなのチリソースがけ ナムル ひじきとたまごのスープ ヨーグルト	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	牛乳　たら ひじき　とうふ ベーコン　たまご ヨーグルト	にんにく　しょうが ねぎ　ほうれんそう キャベツ　にんじん こまつな	708 29.3 21.8 2.3	
19	木	コッペパン	牛乳 とちあいかジャム さつまいもシチュー ゆでやい （げんえんわふうドレッシング）	うつのみやしのコッペパン さつまいも　こむぎこ マーガリン　サラダあぶら とちあいかジャム	牛乳　ぶたにく 調理用牛乳　なまクリーム こなチーズ	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	686 24.3 23.4 2.1	
20	金	むぎいりごはん	牛乳 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	牛乳　とりにく きざみのり　とうふ みそ　花かつお	しょうが　ほうれんそう キャベツ　にんじん なめこ　ねぎ	632 30.3 18.5 2	
24	火	むぎいりごはん	牛乳 いわしのおかかに ごまあえ みそしる	こめ　むぎ すりごま　さとう	牛乳　いわしおかかに なまあげ　わかめ わかめ　花かつお みそ	ほうれんそう　キャベツ もやし　にんじん だいこん　ねぎ	626 26.1 19.9 2.2	わしょくの日献立
25	水	ぎょうざめし	牛乳 はるまき バンサンスー チンゲンサイととうふのスープ ソーダフロートふうゼリー	こめ　むぎ サラダあぶら　はるさめ さとう　ごまあぶら	ぶたにく　牛乳 とうふ　わかめ わかめ	しょうが　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	701 20.1 27.7 2.2	
26	木	ピザトースト	牛乳 ゆでやさい （あおじそドレッシング） やさいスープ パンナコッタいちごソース	うつのみやしのしょくパン	ベーコン　チーズ 牛乳　とりにく	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　とうもろこし こまつな　ブロッコリー	666 26.7 24.5 2.8	
27	金	むぎいりごはん	牛乳 ぶたにくとやさいのみそいため たまごとわかめのスープ	こめ　むぎ サラダあぶら　さとう かたくりこ	牛乳　ぶたにく みそ　わかめ わかめ　たまご	しょうが　キャベツ もやし　ねぎ にんじん　しいたけ にら　にんにく	629 25.2 20.7 2.4	宮っ子ランチ（しいたけ）
30	月	チキンライス	牛乳 アンサンブルエッグ ゆでやさい （手作りフレンチドレッシング） 豆乳みかんパパロア	こめ　むぎ マーガリン　サラダあぶら みかんパパロア	とりにく　牛乳 オムレツ	たまねぎ　にんじん とうもろこし　マッシュルーム グリンピース　ブロッコリー	637 22.2 20.9 2.3	

※材料・その他の都合により，献立が変更になる場合があります。

中学年平均 栄養素摂取量	
656	エネルギー
27.0	たんぱくしつ
20.5	ししつ
2.2	えんぶん

11月の行事食

5日　いい歯の日（カミカミ献立）

17日　おにぎりの日

24日　和食の日献立

27日　宮っ子ランチ（しいたけ）



お弁当の日（おにぎり）

おにぎりを忘れずにもってきて

ください。牛乳とおかずはです。



〈中学年児童（3，4年生）1人1回当たりの学校給食摂取基準〉

☆エネルギー　650Kcal　☆たんぱく質　21.1～32.5ｇ

☆脂質　14.4～21.7ｇ　☆塩分　2.0ｇ

※給食停止をご希望の場合は，２日前までに
お知らせください。よろしくお願いいたします。