



11月 献立予定表



今日の目標「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		からだをうごかす	からだをつくる	たいちょうをととのえる	エネルギー たんぱくしつ しつ えんぶん	備考
		主菜	副菜	黄(きいろ)	赤(あか)	緑(みどり)		
4	火	むぎいりごはん	牛乳 やきざかな(ほっけ) ごまあえ とんこじり りんごゼリー	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく わかめ みそ	ほうれんそう にんじん ねぎ もやし にんにく きゃべつ とうもろこし りんご	649 24.4 17.9 2.4	
5	水	はちみつパン	牛乳 さつまいものシチュー ゆでやさい (わふうドレッシング)	はちみつパン さつまいも ごまご マーガリン サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりこ チーズ	にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう きゃべつ もやし とうもろこし	666 23.4 23.3 2.0	
6	木	むぎいりごはん	牛乳 いかのみそつけやき ゆでやさい (しおちゅうかドレッシング) すいとん	こめ むぎ じゃがいも ごまご	ぎゅうにゅう いか とりこ みそ	しょうが にんじん プロッコリー ごまご だいこん	648 30.6 12.2 2.4	カミカミ献立
7	金	むぎいりごはん	牛乳 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 ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	にんじん たまねぎ びーマン にんにく しょうが もやし ごまご きゃべつ からし ほうれんそう	660 29.1 23 2.3	1年生校外学習 6-2 ランチルーム使用
10	月	むぎいりごはん	牛乳 とりこのみそチーズやき おひたし いものこじり	こめ むぎ こんにゃく マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりこ みそ チーズ とうふ	レモン パセリ ほうれんそう きゃべつ もやし ねぎ ごまご にんじん	669 27.7 22.1 2.4	
11	火	ぎょうざめし	牛乳 はるまき パンサンスウ ちんげんさいととうふのスープ	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さとう ごまご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	しょうが かんぴょう しいたけ にら にんじん たまねぎ きゃべつ もやし からし ちんげんさい	655 20.6 24.3 2.7	宮っ子ランチ (しいたけ)
12	水	ツナトースト	牛乳 やさいスープ フルーツヨーグルト	しょうパン マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ベーコン ヨーグルト	たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム きゃべつ もやし ごまご みかん もも バインアップル ぶどう	604 23.6 21.9 2.5	
13	木	むぎいりごはん	牛乳 チキンカレー ゆでやさい (パンパンジードレッシング)	こめ むぎ じゃがいも ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう とりこ チーズ みそ	たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう きゃべつ トマト とうもろこし しょうが	678 19.7 21.7 2.4	
14	金	むぎいりごはん	牛乳 さばのかんこくふうみやき ごまあえ みそしる	こめ むぎ ごま コチュジャン さとう	ぎゅうにゅう さば なまあげ みそ	ほうれんそう きゃべつ もやし にんじん たまねぎ	683 26.1 24.3 2.1	4年生校外学習 3-1 ランチルーム使用
17	月	むぎいりごはん	牛乳 とりこのからあげ いそべあえ みそしる	こめ むぎ さたらあぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりこ のり あぶらあげ みそ わかめ	ほうれんそう きゃべつ たまねぎ にんじん	667 28.7 19.7 2.3	
18	火	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 (イタリアンドレッシング) まっちゃんプリン	スパゲティー サラダあぶら ごまご さとう	ぎゅうにゅう とりこ チーズ	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 にんにく きゃべつ プロッコリー まっちゃん	665 26.4 19.2 2.3	
19	水		ちいきがっこうえん お弁当の日					お弁当の日
20	木	むぎいりごはん	牛乳 いわしのうめしょうゆに おひたし ごもきんぴら	こめ むぎ ごま サたらあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう いわし とりこ さつまあげ	ほうれんそう きゃべつ うめ ごぼう だいこん にんじん	651 26.4 19.2 2.4	
21	金	むぎいりごはん	牛乳 とりこにつけこみやき からしあえ さつまじり	こめ むぎ ごま さとう さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりこ とうふ みそ	ねぎ にんじん ほうれんそう きゃべつ からし ごぼう だいこん	609 30 14.6 2.4	2-1 ランチルーム使用
25	火	むぎいりごはん	牛乳 とりこにたけのみそいため けんちんじり	こめ むぎ サたらあぶら さとう かたくりこ こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう とりこ たけのみそ とうふ かつおぶし	しいたけ にんじん たけのこ にんじん ごぼう ごまご だいこん	673 27.2 22 2.3	
26	水	こめこパン	牛乳 チリコンカン ほうれんそうとベーコンのソテー	こめこパン サラダあぶら チリパウダー	ぎゅうにゅう とりこ たけのみそ ベーコン	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ほうれんそう とうもろこし	609 28.7 26.3 2.2	
27	木	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(しょうゆ) こうやとうふのにも	こめ むぎ カレーこ さとう こんにゃく ごまご	ぎゅうにゅう いか たまご とりこ こうやとうふ あおのり	だいこん にんじん しいたけ ごぼう	672 24.9 20.3 2.2	
28	金	むぎいりごはん	牛乳 やきざかな(あかうお) ごまあえ いなかじり にしょくゼリー	こめ むぎ ごま サたらあぶら ごま こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう あかうお とりこ みそ	ごまご きゃべつ にんじん かんぴょう ごぼう	610 24.5 13.1 1.9	1-1 ランチルーム使用
※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。								
11月の行事食								651 エネルギー
お弁当の日								26.0 たんぱくしつ
								20.3 しつ
								2.3 えんぶん