

# 11月献立予定表

今月のもくひょう『給食に出る食品についてかんがえよう』

宇都宮市立西原小学校

日	曜日	献立		からだ	からだ		からだ		カロリー	ひょう	
		主食	主菜・副菜	体をつくる	体調を整える	体をつくる	体をつくる	(kcal)			
				赤(あか)	緑(みどり)	黄(きいろ)				備考	
2	月	むぎいりごはん	牛乳 セルフピビンパどん はるさめちゅうかスープ グレープフルーツ	ぎゅうにく 牛乳 たまご	にんにく ほうれんそう ただのこ こまつな	にんじん もやし きくらげ クレプフルーツ	こめ むぎ ゴマあぶら さとう ごま はるさめ	661 26.3		お話し給食	
4	水	むぎいりごはん	牛乳 ほっけ ほうれんそうのゴマあえ どさんこじる	牛乳 とりにく みそ バター	ほっけ わかめ かつおぶし	ほうれんそう キャベツ ホールコーン にんにく	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも サラダあぶら	585 25.1			
5	木	むぎいりごはん	牛乳 チャーシャンどうふ タンタンはるさめスープ あんにんゼリー	とりにく みそ	なまあげ 牛乳	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが えのきだけ	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんこ はるさめ あんにんどうふ	690 25.2		5,6年 陸上競技大会	
6	金	パン	牛乳 マカロニのクリームに ゆでやさい	牛乳 とりにく むきえび	とりにく	パン にんじん マッシュルーム キャベツ	たまねぎ グリーンピース ほうれんそう ホールコーン	パン こむぎこ マーガリン サラダあぶら	592 24.5		
9	月	むぎいりごはん	牛乳 あじつけのり おでん ごぼうサラダ	牛乳 さつまあげ いかホール のり	ちくわ うすらの卵 かつおぶし マヨネーズ	にんじん ごぼう ホールコーン もやし	こめ むぎ こんにやく さといも	619 23			
10	火	むぎいりごはん	牛乳 セルフぶたどん みそじる	牛乳 なまあげ かつおぶし	ぶたにく わかめ みそ	たまねぎ にんじん だいこん	こめ むぎ しらたき さとう	613 24		要請訪問	
11	水	ツイストパン	牛乳 みかんジャム 焼きビーフン とうふのちゅうかスープ	牛乳 たまご とうふ	とりにく わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン	キャベツ しいたけ ねぎ	パン みかんジャム ビーフン サラダあぶら でんこ ゴマあぶら	591 26.2		
12	木	コッペパン	牛乳 セルフやさそぼサンド チンゲンサイとわかめのスープ	ぶたにく 牛乳 わかめ	いか とうふ たまご	キャベツ にんじん チンゲンツァイ	たまねぎ のり しいたけ	パン ちゅうかめん サラダあぶら	667 28.5		B日課
13	金	むぎいりごはん	牛乳 こんぶのつくだに とりにくとダイズのみそいため のっぺいじる	牛乳 だいたい ぶたにく かつおぶし	とりにく みそ とうふ こんぶ	しいたけ ただのこ だいこん ねぎ	にんじん さやいんげん ごぼう	でん粉 サラダあぶら さとう さといも こんにやく こめ むぎ	693 29.2		
16	月	むぎいりごはん	牛乳 イカのチリソースがけ ナムル たまごスープ	牛乳 ハム	いか たまご	にんにく ねぎ もやし ただのこ	しょうが キャベツ にんじん きくらげ	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら ゴマあぶら さとう はるさめ ごま	642 27.5		
17	火	バーガーパン	牛乳 セルフコロッケバーガー ポイルキャベツ けんさんヨーグルト	牛乳 ヨーグルト		キャベツ たまねぎ	にんじん	パン サラダあぶら	610 20.1		B日課
18	水	スパゲティ	牛乳 あきのかおりのミートソース ゆでやさい みかん	とりにく 牛乳	チーズ	にんじん えのきだけ しょうが にんにく トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ マーガリン サラダあぶら こむぎこ ゴマあぶら ざらめ	627 27.8		影絵集会
19	木	ひじきごはん	牛乳 ささかまほことさつまいものてんぷら だいこんおろし みそじる	ひじき 牛乳 たまご わかめ	あぶらあげ ささかま とうふ かつおぶし	にんじん いんげん だいこん たまねぎ	ごぼう のり たまねぎ	こめ むぎ こんにやく さとう サラダあぶら こむぎこ さつまいも	681 23.4		
20	金	地域学校園おべんとうの日(牛乳は出ます)									
24	火	ツナトースト	牛乳 やさいスープ フルーツヨーグルト	まぐろツナ とりにく ヨーグルト	牛乳	たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな	パセリ にんじん もやし みかん	マーガリン パン さとう ナタデココ	651 25		
25	水	ごもくごはん	牛乳 モロのわふうマリネ おひたし	あぶらあげ 牛乳 かつおぶし	とりにく モロ	ただのこ にんじん ごぼう たまねぎ	しいたけ かんぴょう グリーンピース こまつな	こめ こんにやく サラダあぶら でんぶん	642 29.5		
26	木	ナン	牛乳 キーマカレー ゆでやさい	牛乳 とりにく		にんじん キャベツ ホールコーン	たまねぎ もやし	ナン ごま サラダあぶら ゴマあぶら	588 24.7		特別日課
27	金	むぎいりごはん	牛乳 はたはたのみそカツ はくさいキムチ さつまいもとときりこんぶのもの	牛乳 みそ たまご	はたはた あぶらあげ	はくさい にんにく たまねぎ	しょうが こんぶ にんじん	こめ むぎ ゴマあぶら さとう しらたき こむぎこ	686 25.8		
30	月	むぎいりごはん	牛乳 ルリこさんのトンカツでいしょく (とんかつ・サラダ・みそじる) アセロラゼリー	ぶたにく 牛乳 わかめ みそ	たまご とうふ かつおぶし	キャベツ ぎゅうり たまねぎ	にんじん たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ パン こむぎこ ゼリー サラダあぶら	686 29.8		お話し給食

## おべんとうの日

20日(金)は、11月のおべんとうの日です。  
ご協力よろしくお願いたします。



## 今月のおはなし給食は...

『男子☆弁当部』! 台風の影響で延期になっていましたが、今月復活します。  
そして11月からは...  
『妖怪アパートの幽雅な日常』シリーズ! 楽しみにしててくださいね。

