

11月分給食献立予定表

宇都宮市立岡本小学校

☆牛乳は毎日つきます！

給食回数19回(米飯13回、米粉パン1回、県産小麦2回、麺2回、おにぎりの日)

日付	こんだてめい	・行事など ・学校園統一 献立(☺)	1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1 (金)	むぎいりごはん さわらのみそやき やさいのにんにくじょうゆあえ だいこんのちゅうかに	☺	627 24.3 18.2	ぎゅうにゅう みそ	さわら ぶたにく	もやし にんじん だいこん	キャベツ いんげん	こめ さといも サラダあぶら ごまあぶら	むぎ こんにやく さとう
5 (火)	ピザトースト やさいスープ フルーツヨーグルト		586 25.3 20.1	ソフトサラミ ぎゅうにゅう ヨーグルト	チーズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし こまつな	ピーマン にんじん もやし	しよくパン サラダあぶら	さとう
6 (水)	むぎいりごはん ごもくあつやきたまご きりぼしだいこんのナムル(ナムルドレッシング) マーボーやさしいため	☺	641 26.2 18.3	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	たまごやき マーボーどうふのもと	だいこん ほうれんそう たけのこ たまねぎ	にんじん キャベツ いんげん もやし	こめ サラダあぶら	むぎ
7 (木)	むぎいりごはん いかのみそづけやき おひたし すいとん	カミカミ献立 ☺	651 27.9 11.6	ぎゅうにゅう みそ かつおぶし	いか とりにく	ほうれんそう だいこん ねぎ	こまつな にんじん もやし	こめ さとう	むぎ こむぎこ
8 (金)	むぎいりごはん とりにくのからあげ いそべあえ なめこのみそしる		650 22.3 22.5	ぎゅうにゅう のり みそ	とりにく とうふ かつおぶし	ねぎ にんじん なめこ	こまつな キャベツ	こめ でんぶん サラダあぶら	むぎ
12 (火)	コッペパン ブルーベリージャム ゆでやさい(うましおドレッシング) さつまいものシチュー りんごゼリー	☺	636 23.8 21.3	ぎゅうにゅう こなチーズ	とりにく なまクリーム	にんじん ホールコーン キャベツ	たまねぎ ほうれんそう もやし	コッペパン さつまいも マーガリン ブルーベリージャム サラダあぶら	こむぎこ
13 (水)	ぶたにくのしょうがやき こまつなとじゃこのいためもの さつまじる	おにぎりの日 ☺	308 23.4 14.6	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とうふ みそ	ぶたにく とりにく かつおぶし	キャベツ にんじん ねぎ	こまつな ごぼう だいこん	さといも こんにやく サラダあぶら ごまあぶら	こむぎこ
14 (木)	むぎいりごはん チキンカレー かいそうサラダ(うましおドレッシング) ヨーグルト	就学時健康診断	680 20.1 18.8	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ヨーグルト	とりにく かいそうサラダ	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん もやし ホールコーン	こめ サラダあぶら	むぎ じゃがいも
15 (金)	むぎいりごはん ちくわのにしょくあげ だいこんおろし こうやどうふのもの	☺	644 24.6 18	ぎゅうにゅう のり	ちくわ こうやどうふ ぶたにく	ごぼう にんじん しいたけ いんげん	だいこん しいたけ	こめ でんぶん さとう こんにやく	むぎ サラダあぶら
18 (月)	むぎいりごはん とりにくのみそチーズやき からしあえ いものこじる	☺	644 25.4 19.5	ぎゅうにゅう みそ とうふ	とりにく チーズ かつおぶし	レモンじる ほうれんそう キャベツ ねぎ こまつな	だいこん にんじん もやし	こめ こんにやく	むぎ さといも
19 (火)	こめこパン いちごジャム ゆでやさい(イタリアンバジルドレッシング) チリコンカン	トマト給食 ☺	628 25.7 19.2	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいず ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	にんじん グリーンピース もやし こまつな	こめこパン いちごジャム サラダあぶら	むぎ
20 (水)	むぎいりごはん モロのからあげ きりぼしだいこんのポンずあえ せんどうなべ なしゼリー	宮っ子ランチ ☺	665 26.6 18.2	ぎゅうにゅう のり とうふ みそ	モロのからあげ かつおぶし あぶらあげ	しいたけ ほうれんそう はくさい ごぼう	だいこん にんじん ねぎ	こめ でんぶん ごま さといも	うどんシート サラダあぶら ごまあぶら なしゼリー
21 (木)	オムライス(うすやきたまご) ポテトスープ つぶつぶレモンゼリー		690 26.1 16.7	ぎゅうにゅう	とりにく バター ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム	えだまめ ホールコーン ほうれんそう	こめ じゃがいも	むぎ つぶつぶレモンゼリー
22 (金)	じごくのラーメン レンコンサラダ(ごまドレッシング) いちごのクレープ	おはなし給食 ☺	655 19.4 24.4	ぶたにく	ぎゅうにゅう	えのき はくさい ねぎ れんこん キャベツ	しいたけ にんじん にら キャベツ	ちゅうかめん いちごのクレープ	むぎ
25 (月)	むぎいりごはん セルフビビンバどん はるさめスープ セノビーゼリー		662 23.3 20.7	ぶたにく ローズハム	ぎゅうにゅう	こまつな ほうれんそう たけのこ	にんじん だいずもやし	こめ ごまあぶら ごま セノビーゼリー	むぎ さとう はるさめ
26 (火)	あきのかおりのミートソーススパゲティー ゆでやさい(うましおドレッシング) グレープフルーツ		605 27.8 16.7	ぶたにく ぎゅうにゅう	こなチーズ わかめ	にんじん えのき エリンギ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ グレープフルーツ	スパゲティー マーガリン ごむぎこ オリーフオイル サラダあぶら さとう	むぎ
27 (水)	むぎいりごはん アジのぶんかほし ごまあえ どさんこじる		647 23.6 16.4	ぎゅうにゅう ぶたにく バター かつおぶし	アジのぶんかほし わかめ みそ	ほうれんそう ねぎ ホールコーン	にんじん もやし	こめ さとう じゃがいも サラダあぶら	むぎ ごま
28 (木)	むぎいりごはん スタミナやき トックススープ		632 25.9 14.6	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく たまご	にんじん ピーマン しいたけ	たまねぎ ねぎ チンゲンさい	こめ さとう さといも でんぶん	むぎ ごまあぶら
29 (金)	ぎょうざめし はるまき バンサンスウ チンゲンさいととうふのスープ	地場産物給食 ☺	626 20.3 22.3	ぶたにく はるまき わかめ	ぎゅうにゅう とうふ	たまねぎ しいたけ キャベツ チンゲンさい	かんびょう にら にんじん	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら	むぎ はるさめ

☆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、たんぱく質24g、脂質17~21g、塩分相当2g

- ・13日(水)は「おにぎりの日」です。おかずと牛乳は出ます。具を入れないで持って来てください。
- ・19日(火)はトマト給食です。宇都宮市産のトマトを使用します。
- ・20日(水)は宮っ子ランチです。献立の紹介を裏面に載せましたので御確認ください。
- ・22日(金)はおはなし給食です。「じごくのラーメン」より、真っ赤なスープのラーメンが登場します。

★今月の目標:感謝して食べよう!

・しるわんによそうもの→オレンジ ・ひらざらによそうもの→みどり ・ふかざらによそうもの→ピンク
●食育だよりは学校ホームページに掲載してあります。ぜひ御覧ください。