



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17回(米飯11回、米粉パン1回、県産小麦3回、麺1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(☺)	I・II類 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ 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			
4 (火)	ピザトースト フルーツヨーグルト やさいスープ		594 25.8 20.4	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 こまつな パイン	ピーマン にんじん もやし もも みかん	しよくパン	さとう
5 (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 ☺	309 23.5 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	サラダあぶら さといも こんにやく	ごまあぶら こんにやく
6 (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 26.9 14.6	ぎゅうにゅう みそ かつおぶし	いか とりにく	にら だいこん キャベツ	こまつな にんじん もやし	こめ さとう	むぎ こむぎこ
7 (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	むぎ サラダあぶら
10 (月)	運動会振替休日								
11 (火)	はちみつパン 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	地産地消献立 ☺	652 24.7 22.4	ぎゅうにゅう なまクリーム	ぶたにく チーズ	にんじん パセリ キャベツ ホールコーン	たまねぎ こまつな もやし	はちみつパン さつまいも マーガリン	こむぎこ サラダあぶら
12 (水)	ぎょうざめし(むぎなし) はるまき バンサンスウ チンゲンさいととうふのスープ	宮っ子ランチ 郷土料理献立 ☺	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 もやし チンゲンさい	かんぴょう にら にんじん チンゲンさい	こめ サラダあぶら さとう	ごまあぶら はるさめ
13 (木)	むぎいりごはん 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	5年生 冒険活動 ☺	640 18.9 20.6	ぎゅうにゅう みそ たまご	ぶたにく わかめ	キャベツ にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ	こめ サラダあぶら でんぶん	むぎ さとう
14 (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	5年生 冒険活動 ☺	644 24.6 18	ぎゅうにゅう こうやどうふ	ちくわ ぶたにく	だいこん いんげん ごぼう	にんじん しいたけ	こめ でんぶん さとう	むぎ サラダあぶら こんにやく
17 (月)	むぎいりごはん さわらのみそやき キムチあえ だいこんのちゅうかに	5年生 振替休日 ☺	623 25.8 17.4	ぎゅうにゅう みそ	さわら ぶたにく	だいすもやし だいこん いんげん	にら にんじん	こめ さといも こんにやく サラダあぶら ごまあぶら	むぎ こんにやく さとう
18 (火)	こめこパン プルーベリージャム ゆでやさい(バンバンジードレッシング) チリコンカン ラフランスゼリー	☺	672 24.8 18.8	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいす ベーコン	たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ こまつな	にんじん グリーンピース トマトビュレ こまつな	こめこパン ブルーベリージャム ラフランスゼリー	サラダあぶら
19 (水)	むぎいりごはん あつやきたまご ナムル(ナムルドレッシング) マーボーやさいいため	☺	641 26.2 18.3	ぎゅうにゅう ぶたにく	あつやきたまご みそ	もやし ほうれんそう だけのこ たまねぎ	にんじん キャベツ いんげん	こめ サラダあぶら	むぎ
20 (木)	むぎいりごはん チキンカレー ゆでやさい(うましおドレッシング) ミニフィッシュ	就学時 健康診断 ☺	691 24.5 20.7	とりにく ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう	たまねぎ グリーンピース キャベツ ホールコーン	にんじん もやし ブロッコリー	こめ サラダあぶら	むぎ じゃがいも
21 (金)	むぎいりごはん やきざかな ごまあえ どさんこじる	☺	586 22.3 14.4	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ バター	ほっけ わかめ かつおぶし	こまつな もやし ねぎ	にんじん ホールコーン	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま サラダあぶら
25 (火)	コッペパン だいすチョコクリーム ゆでやさい(イタリアンバジルドレッシング) マカロニのクリームに		672 26.1 25.4	ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし	にんじん マッシュルーム こまつな ホールコーン	コッペパン だいすチョコクリーム マカロニ はくりきこ マーガリン サラダあぶら じゃがいも	
26 (水)	わかめごはん とりにくとだいすのみそいため けんちんじる		666 28.1 20.5	ぎゅうにゅう だいす とうふ	とりにく みそ かつおぶし	しいたけ だけのこ ごぼう だいこん	にんじん いんげん こまつな	こめ でんぶん さとう こんにやく さといも	むぎ サラダあぶら こんにやく
27 (木)	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	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく	にんじん えのきたけ エリンギ キャベツ グレープフルーツ	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー グレープフルーツ	スパゲティー マーガリン はくりきこ さとう	オリーブオイル サラダあぶら
28 (金)	むぎいりごはん セルフとりそばろどん みそしる おこめのムース(みかん)		659 24.9 17.8	とりにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ しいたけ だいこん	にんじん グリーンピース	こめ さとう でんぶん	むぎ じゃがいも おこめのムース

☆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

- ・5日(水)はおにぎりの日です。おにぎりを忘れずに持って来てください。(具は入れない)
- ・8日(土)は運動会です。10日(月)は振替休日のため、給食はありません。
- ・11日(火)はさつまいも献立です。学校農園で収穫したさつまいもを使用予定です。
- ・12日(水)は宮っ子ランチです。今月の注目食材は「しいたけ」です。
- ・おはなし給食は12月に実施予定です。お楽しみに♪

★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

☆給食献立予定表と食育だよりは学校ホームページで御確認くださいませようお願いいたします。

