



11月分 給食献立予定表

宇都宮市立桜小学校

(米飯回数13回, 小麦パン使用3回,

米粉パン1回・めん1回)



日付	こ ん だ て め い			1人分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う						統一 献立
					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)	麦入りごはん		スタミナ焼き からしあえ みそ汁	616 30.4 17.5 2.2	牛乳 あぶらあげ みそ	ぶた肉 とうふ	にんじん ピーマン しょうが こまつな	たまねぎ にんにく もやし キャベツ	こめ サラダ油 ごま	むぎ さとう	
5 (水)	★さくら学級が作った さつまいも使用★ はちみつパン		さつまいものシチュー ゆで野菜 手 作り和風ドレッシング	704 24.5 24.5 2.4	牛乳 生クリーム チーズ	ぶた肉 脱脂粉乳	にんじん パセリ キャベツ コーン	たまねぎ ほうれんそう もやし	市小麦コッペパン さつまいも マーガリン	はちみつ 薄力粉 サラダ油	
6 (木)	★お話給食★ 麦入りごはん		とり肉のから揚げ・豆腐のナゲット 磯辺あえ みそ汁	633 30.2 18.5 1.9	牛乳 のり みそ	とり肉 とうふ	しょうが キャベツ ねぎ	ほうれんそう なめこ	こめ でん粉	むぎ サラダ油	
7 (金)	五穀ごはん		いわしのおかか煮 おひたし 五目きんぴら	661 26.3 18 2.4	牛乳 さつま揚げ	いわし ぶた肉	ほうれんそう にんじん だいこん	キャベツ ごぼう	こめ ごま サラダ油	五穀 こんにやく さとう	
10 (月)	★宮っ子ランチ★ 麦入りごはん		モロのから揚げ 切り干し大根のボン酢あえ さんどうなべ 船頭鍋 にっこり梨	691 28.7 18.3 2.2	牛乳 のり とうふ みそ	モロ さけ あぶらあげ	しょうが ほうれんそう はくさい ごぼう だいこん	切り干しだいこん にんじん ねぎ 梨 だいこん	こめ ごま油 サラダ油 ごま	むぎ でん粉 ごま さいとも	
11 (火)	麦入りごはん		セルフピビンバ丼 はるさめ中華スープ	607 23.5 19.7 2	ぶた肉 ロースハム	牛乳 たまご	にんにく ほうれんそう たけのこ	にんじん だいずもやし こまつな	こめ ごま油 ごま	むぎ さとう はるさめ	
12 (水)	ピザトースト		野菜スープ フルーツヨーグルト	676 25.3 22.1 2.7	ソフトサラミ 牛乳 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 みかん バイン もも	ピーマン にんじん もやし コーン	市小麦食パン ナタデココ	さとう	
13 (木)	麦入りごはん		チキンカレー ゆで野菜	643 19.9 17.9 2.6	牛乳 チーズ	とり肉	たまねぎ グリーンピース ほうれんそう コーン	にんじん にんにく キャベツ	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも	
14 (金)	麦入りごはん		とり肉のみそチーズ焼き からしあえ いものこ汁	671 27.7 22.5 2.2	牛乳 みそ とうふ	とり肉 チーズ	レモン ほうれんそう もやし ねぎ こまつな	パセリ にんじん はくさい こまつな	こめ さいとも こんにやく	むぎ ごま	
17 (月)	スパゲティ		秋の香りのミートソース ゆで野菜 手作りフレンチドレッシング	627 25.6 18.9 2.2	牛挽肉 チーズ	ぶた肉 牛乳	にんじん えのきだけ しょうが トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲティ マーガリン 小麦粉	オリーブオイル サラダ油 ざらめ	
18 (火)	★地場産物ランチ★ ぎょうざめし		春巻き パンサンスー チンゲン菜と豆腐のスープ	642 20 23.2 2.4	ぶた肉 わかめ	牛乳 とうふ	しょうが しいたけ にんじん チンゲン菜	かんぴょう にら たけのこ キャベツ たまねぎ	こめ サラダ油 ごま	むぎ はるさめ ごま油	
19 (水)	米粉パン		チリコンカン ゆで野菜 ヨーグルト	647 30.7 23.9 2.2	牛乳 牛肉 ベーコン	だいず ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん 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 ブロッコリー	米粉パン	サラダ油	
20 (木)	★赤飯の日★ 赤飯		さわらの照り焼き 白菜キムチ 大根の中華煮	631 28.8 18.2 2.4	牛乳 ぶた肉	さわら	しょうが にんにく にんじん	はくさい 大根	赤飯 さとう さいとも サラダ油	ごま塩 ごま油 こんにやく	
21 (金)	チキンライス		アンサンブルエッグ ゆで野菜 手作りフレンチドレッシング 豆乳とココアのデザート	645 21.6 21.6 2.4	とり肉 たまご	牛乳 豆乳	たまねぎ コーン グリーンピース	にんじん マッシュルーム ブロッコリー	こめ マーガリン ココア	むぎ サラダ油 さとう	
25 (火)	麦入りごはん		セルフ二色丼 わんたんスープ	673 28.9 20.1 2.2	たまご 牛乳	とり肉 ぶた肉	グリーンピース にんじん もやし ねぎ	しょうが キャベツ こまつな	こめ サラダ油 ワンタン	むぎ さとう	
26 (水)	キムタクごはん		シューマイ ナムル 豆腐の中華スープ	677 25.4 22 2.8	ぶた肉 わかめ 豆腐	牛乳 たまご	にんじん たくあん ねぎ もやし たまねぎ	しいたけ キムチ ほうれんそう たまねぎ	こめ ごま油 でん粉	むぎ ざらめ	
27 (木)	コッペパン (ブルーベリー ジャム)		マカロニクリーム煮 ゆで野菜	654 25.8 23.2 2.2	牛乳 えび	とり肉 脱脂粉乳	たまねぎ グリーンピース ほうれんそう コーン	にんじん マッシュルーム キャベツ	市小麦コッペパン マカロニ マーガリン	ブルーベリージャム 小麦粉 サラダ油	
28 (金)	麦入りごはん		焼魚(ほっけ) ごまあえ 道産子汁 りんごゼリー	615 24.3 14.5 2.2	牛乳 ぶた肉 みそ バター	ほっけ わかめ	ほうれんそう キャベツ コーン にんにく	にんじん もやし ねぎ りんご	こめ さとう じゃがいも	むぎ すりごま サラダ油	

桜小学校平均摂取量：エネルギー650kcal, タンパク質25.9g, 脂質20.2g, 塩分2.3g

☆11月の行事食☆

11/5 さくらクラスが育てた「さつまいも」を使った『さつまいものシチュー』

11/6 お話給食『からあげピーチ』より『とりのから揚げ・豆腐のから揚げ』

11/10 宮っ子ランチ『もろのから揚げ・切り干し大根のボン酢あえ(宇都宮産ほうれんそう使用)・船頭鍋・にっこり梨』

11/18 地場産物ランチ『ぎょうざめし』