



令和7年度

11月分

給食献立予定表

宇都宮市立篠井小学校

| ひ づ け<br>日 付 | 献 立 名                                               | エネルギー<br>(Kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>脂質(g) | ひとくちメモ<br>ランチルーム            | おもなざいりょう                              |                                                 |                                     |
|--------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------|
|              |                                                     |                                          |                             | あか<br>(森)                             | みどり<br>(緑)                                      | き<br>(黄)                            |
|              |                                                     |                                          |                             | ち<br>血やにくになる                          | からだちょうし<br>体の調子をととのえる                           | ちからねつ<br>力や熱のもとになる                  |
| 4 (火)        | 栗赤飯 じゃこ天 さっぱり和え<br>味噌噌けんちん汁 牛乳                      | 679<br>23.8<br>19                        | じゅうさんや<br>十三夜<br>こんだて<br>献立 | じゃこ 牛乳<br>豆腐 みそ<br>ささげ                | こまつな キャベツ<br>にんじん だいこん<br>ごぼう                   | こめ サラダ油<br>もち米 こんにゃく<br>さといも        |
| 5 (水)        | メロンパン ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング)<br>ミネストローネスープ 牛乳          | 659<br>20.7<br>24.8                      | お話し<br>きょうしゅく<br>給食         | ベーコン 牛乳<br>たまご                        | キャベツ にんじん<br>もやし たまねぎ<br>セロリー トマト               | 小麦粉 さとう<br>強力粉 じゃがいも<br>バター サラダ油    |
| 6 (木)        | 麦入りごはん 挽肉と豆のカレー<br>ゆで野菜(手作り中華ドレッシング) 牛乳             | 564<br>22.3<br>15.2                      |                             | 鶏肉 ふたにく<br>レンス豆 牛乳<br>だいふくまめ<br>大福豆   | たまねぎ トマト<br>にんにく にんじん<br>キャベツ もやし<br>こまつな       | こめ ごま油<br>おぎ サラダ油                   |
| 7 (金)        | 米粉パン りんごジャム マカロニのクリーム煮<br>ゆで野菜(イタリアンドレッシング) 牛乳 果汁グミ | 666<br>28<br>24.9                        | いり歯の白<br>えび<br>こんだて<br>献立   | 鶏肉 牛乳                                 | たまねぎ にんじん<br>グリンピース ほうれん草<br>キャベツ               | 小麦粉 こめ<br>マカロニ マーガリン<br>とうもろこし サラダ油 |
| 10 (月)       | スパゲティー 肉みそソース<br>コールスローサラダ 焼きいも 牛乳                  | 695<br>28.2<br>18.9                      | KOYO<br>焼きいも                | 豚肉 大豆ミート<br>みそ 牛乳                     | にら たまねぎ<br>にんじん しいたけ<br>にんにく キャベツ<br>きゅうり       | 小麦粉 さつまいも<br>サラダ油 でん粉<br>マーガリン ごま油  |
| 11 (火)       | 麦入りごはん コロッケ もやしとニラのごま和え<br>麻婆野菜炒め 牛乳                | 704<br>24.2<br>22.7                      | お話し<br>きょうしゅく<br>給食         | 豚肉 みそ<br>牛乳                           | にんじん おぎ<br>たまねぎ はくさい<br>もやし にんにく<br>しょうが        | こめ さとう<br>おぎ サラダ油                   |
| 12 (水)       | 餃子めし 野菜いろいろ肉団子<br>バンサンスウ 豆腐の中華スープ 牛乳                | 605<br>24.9<br>19.5                      |                             | 豚肉 鶏肉<br>たまご 豆腐<br>わかめ 牛乳             | かんぴょう キャベツ<br>しいたけ もやし<br>にんじん おぎ<br>にら しょうが    | こめ ごま油<br>サラダ油 でん粉                  |
| 13 (木)       | 麦入りごはん 豚肉のしょうが焼き<br>小松菜とじゃこの炒め物 さつま汁 牛乳             | 655<br>30.2<br>21.9                      |                             | 豚肉 鶏肉<br>じゃこ 豆腐<br>みそ 牛乳              | たまねぎ にんじん<br>もやし ごぼう<br>ねぎ だいこん                 | こめ サラダ油<br>おぎ ごま油<br>さといも           |
| 14 (金)       | ミルクパン 魚のマヨネーズ焼き 牛乳<br>ゆで野菜(韓国ナムルドレッシング) チキンポトフ      | 660<br>32.9<br>20.8                      | お話し<br>きょうしゅく<br>給食         | たら 牛乳<br>鶏肉                           | たまねぎ にんじん<br>ほうれん草 セロリー<br>キャベツ いんげん<br>マッシュルーム | 小麦粉 とうもろこし<br>マヨネーズ じゃがいも           |
| 17 (月)       | さつまいもおこわ 鶏肉のから揚げ<br>もやしの磯辺あえ 味噌汁 牛乳                 | 680<br>26.9<br>25.9                      |                             | 鶏肉 豆腐<br>みそ 牛乳                        | ほうれん草 おぎ<br>もやし しょうが<br>なめこ                     | こめ もち米<br>米粉 サラダ油                   |
| 18 (火)       | フレンチトースト フルーツクリーム<br>ミートボールと野菜のカレー煮 牛乳              | 668<br>23.8<br>22.5                      | お話し<br>きょうしゅく<br>給食         | たまご 鶏肉<br>ベーコン ふたにく<br>牛乳 なま<br>生クリーム | にんじん たまねぎ<br>グリンピース バイン<br>おうとう 黄桃              | 小麦粉 マーガリン<br>さとう じゃがいも<br>サラダ油      |

本「コグマのクークものがたりバースデーパーティー」



令和7年度

11月分

給食献立予定表

宇都宮市立篠井小学校

| ひつけ<br>白付 | 献立名                                                                                                                                                                             | エネルギー<br>(Kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>脂質(g) | ひとくちメモ<br>ランチルーム                                                                                                                      | おもなざいりょう                          |                                |                                          |                           |                                |                            |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|----------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                 |                                          |                                                                                                                                       | あか<br>(赤)                         |                                | みどり<br>(緑)                               |                           | き<br>(黄)                       |                            |
|           |                                                                                                                                                                                 |                                          |                                                                                                                                       | ち<br>血やにくになる                      |                                | からだちようし<br>体の調子をととのえる                    |                           | ちからねつ<br>力や熱のもとになる             |                            |
| 19 (水)    | むぎい<br>麦入りごはん<br>はくさい<br>白菜のキムチ和え<br>みそや<br>さわらの味噌焼き<br>だいこん<br>大根の中華煮<br>ちゅうかに<br>牛乳                                                                                           | 577<br>24.2<br>16.5                      |                                                                                                                                       | さわら<br>みそ                         | ぶたにく<br>豚肉<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳     | はくさい<br>しょうが<br>にんじん                     | にんにく<br>だいこん              | こめ<br>サラダ油<br>こんにゃく            | おぎ<br>ごま油<br>さといも          |
| 20 (木)    | むぎい<br>麦入りごはん<br>しろみさかな<br>白身魚のチリソースかけ<br>たまご<br>ナムル<br>ひじきと卵のスープ<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                                                               | 615<br>27.4<br>19.7                      |                                                                                                                                       | たら<br>ベーコン<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳        | とうふ<br>豆腐<br>たまご               | ねぎ<br>ほうれん草<br>もやし                       | にんじん<br>にんにく<br>しょうが      | こめ<br>おぎ<br>ごま油                | さとう<br>でん粉<br>サラダ油         |
| 21 (金)    | むぎい<br>麦入りごはん<br>とりにく<br>鶏肉と大豆の味噌炒め<br>だいず<br>けんちん汁<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                                                                             | 676<br>27.7<br>24.5                      |                                                                                                                                       | とりにく<br>鶏肉<br>だいず<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 | とうふ<br>豆腐<br>みそ                | しいたけ<br>にんじん<br>ごぼう<br>だいこん              | たけのこ<br>いんげん<br>こまつな      | こめ<br>おぎ<br>さとう<br>さといも        | でん粉<br>サラダ油<br>こんにゃく       |
| 25 (火)    | むぎい<br>麦入りごはん<br>しろみさかな<br>白身魚の香辛焼き<br>とんじろ<br>トマト豚汁<br>ごまあえ<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                                                                    | 553<br>26.3<br>13.1                      | みやこ<br>宮っ子<br>ランチ<br>                                | たら<br>ぶたにく<br>豚肉<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳  | とうふ<br>豆腐<br>みそ                | キャベツ<br>にんじん<br>だいこん<br>ねぎ               | もやし<br>トマト<br>ごぼう<br>にんにく | こめ<br>おぎ<br>サラダ油               | さとう<br>ごま油<br>じゃがいも        |
| 26 (水)    | コッペパン<br>ポークシチュー<br>まめ<br>豆のサラダ<br>フルーツポンチ<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>                                | 741<br>25.5<br>23.8                      | はなし<br>お話し<br>きゆうしよく<br>給食<br>本「きゆうしよくたべにきました」<br> | ぶたにく<br>豚肉<br>ミックスビーンズ            | こな<br>粉チーズ<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳     | たまねぎ<br>キャベツ<br>グリーンピース<br>黄桃<br>マッシュルーム | にんじん<br>きゅうり<br>パイン       | こむぎこ<br>小麦粉<br>さとう<br>マーガリン    | こめこ<br>米粉<br>サラダ油<br>じゃがいも |
| 27 (木)    | むぎい<br>麦入りごはん<br>だいこん<br>大根おろし<br>にしよくあ<br>ちくわの二色揚げ<br>こうやどうふ<br>高野豆腐の煮物<br>にもの<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                                                 | 668<br>28.4<br>20                        |                                                                                                                                       | ちくわ<br>ぶたにく<br>豚肉                 | こお とうふ<br>凍り豆腐<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 | だいこん<br>しいたけ<br>ごぼう                      | にんじん<br>いんげん              | こめ<br>おぎ<br>こめこ<br>米粉<br>こんにゃく | さとう<br>サラダ油                |
| 28 (金)    | じぶん<br>自分でにぎったおにぎり<br>だいこん<br>からしあえ<br>とりにく<br>鶏肉の味噌チーズ焼き<br>じろ<br>いものこ汁<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br> | 635<br>22.1<br>21.7                      | おにぎり<br>の日                                                                                                                            | とりにく<br>鶏肉<br>みそ<br>チーズ           | とうふ<br>豆腐<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳      | もやし<br>にんじん<br>ねぎ                        | はくさい<br>こまつな<br>パセリ       | おにぎり<br>マヨネーズ                  | こんにゃく                      |

給食回数18回(米飯12回、小麦パン4回、米粉パン1回)

小学校(中学年)の目標摂取量は、エネルギー 650Kcal たんぱく26.0g 脂質18.1g

今月の平均摂取量は、エネルギー650Kcal たんぱく25.9g 脂質20.8g

※食材やその他の関係により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

☐ の農産物とお米は篠井産、パンは宇都宮産小麦100%使用、牛乳は栃木県産です。

放射性物質検査の結果報告令和7年10月2日に検査した結果、栃木県産 こめ は下限値未満 でした。