



11月分

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

November

宇都宮市立城山東小学校

今月の給食目標：感謝して食べよう！

日付	こ ん だ て め い	イベント ランチ ルーム	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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	
1 (水)	麦入りご飯 牛乳 スタミナ焼き からし和え 味噌汁		592 28.7 15.4 2.4	牛乳 とうふ わかめ みそ	ぶた肉 わかめ 花かつお	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
2 (木)	黒パン ソフトチーズ 牛乳 焼きビーフン ワカメと卵のスープ	5年生	620 23.5 21.8 3	チーズ ぶた肉 わかめ	牛乳 わかめ 鶏卵	たまねぎ にんじん ピーマン	キャベツ しいたけ しょうが	小麦粉 ビーフン でん粉	黒砂糖 サラダ油
6 (月)	麦入りご飯 牛乳 ちくわの二色揚げ 大根おろし 高野豆腐の煮物		684 27.8 20.1 2.2	牛乳 青のり ぶた肉	スケソウダラ たまご 大豆	だいこん しいたけ ごぼう	にんじん いんげん	こめ 小麦粉 さとう	むぎ サラダ油 こんにゃく
7 (火)	わかめごはん 牛乳 肉団子 ナムル 茎わかめスープ	6年生	586 21 16.6 3.2	わかめ 茎わかめ ぶた肉	牛乳 とり肉	キャベツ にんじん トマト 枝豆	もやし だけのこ たまねぎ りんご	こめ 純ごま油	むぎ ごま
8 (水)	麦入りご飯 牛乳 けんちん汁 鶏肉と大豆の味噌炒め のりふりかけ		710 28.4 24.5 2.5	牛乳 だいず 大豆 のり	とり肉 みそ 花かつお	干しいたけ だけのこ ごぼう だいこん	にんじん いんげん こまつな 抹茶	こめ でん粉 さとう さといも	むぎ サラダ油 こんにゃく
9 (木)	麦入りご飯 牛乳 ごますあえ 豚肉と大根の煮物 納豆	4年生	594 22.2 16.1 1.9	牛乳	ぶた肉 大豆	だいこん グリーンピース しょうが キャベツ	にんじん ねぎ ほうれんそう	こめ サラダ油 しらたき さといも	むぎ ごま さとう
10 (金)	シュガートースト 牛乳 ゆで野菜（コーン）さつま芋のシチュー		797 26.7 32.4 2.4	牛乳 粉チーズ 生クリーム	ぶた肉 脱脂粉乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	小麦粉 さつまいも マーガリン	グラニュー糖 小麦粉 サラダ油
13 (月)	中華麺 しょうゆラーメン 牛乳 ギョウザ ゆで野菜（韓国風）	お話し 給食	500 23.2 16.6 3	スケソウダラ イトヨリダイ ぶた肉	うすら卵 牛乳	しなちく キャベツ にんじん	ねぎ もやし	小麦粉	純ごま油
14 (火)	米粉パン 牛乳 パラ焼き ゼリー ゆで野菜（和風）アルファベットスープ	城山地域 共通 お話し 給食	614 30.4 21.4 2.6	牛乳	ぶた肉	たまねぎ りんご にんじん コーン	しょうが キャベツ ブロッコリー りんご	米粉 サラダ油 さとう	はちみつ 小麦粉
15 (水)	麦入りご飯 牛乳 さんまのみぞれに 磯辺和え 五目きんぴら		631 22.6 19.6 2	牛乳 スケソウダラ イトヨリダイ	さんま ぶた肉 のり	ほうれんそう ごぼう だいこん	キャベツ にんじん	こめ こんにゃく さとう	むぎ サラダ油
16 (木)	スパゲティナポリタン 牛乳 野菜スープ 手作りアップルパイ	百年厨房 コラボ メニュー	673 20.4 29.7 2.9	ぶた肉 牛乳 バター	粉チーズ とり肉 鶏卵	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	にんじん ピーマン ほうれんそう りんご	スパゲティ 小麦粉 バター	サラダ油 グラニュー糖
17 (金)	麦入りご飯 牛乳 チーズハンバーグ ブロッコリーのソテー お豆のスープ	お話し 給食	832 34.9 34.3 2.4	牛乳 チーズ	とり肉 生クリーム	ブロッコリー たまねぎ トマト	コーン 枝豆	こめ マーガリン 小麦粉	むぎ サラダ油
20 (月)	麦入りご飯 塩 牛乳 ハムカツ ポイルキャベツ ヒジキと大豆の炒り煮	1年生 おにぎり 練習	625 24 15.2 2.3	牛乳 スケソウダラ イトヨリダイ	ぶた肉 ひじき 大豆	キャベツ	にんじん	こめ 小麦粉 サラダ油	むぎ こんにゃく さとう
21 (火)	コッペパン 牛乳 イチゴジャム マカロニのクリーム煮 ゆで野菜（イタリアン）	3年生	636 25.7 21.8 2	牛乳 むぎえび	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	小麦粉 マカロニ マーガリン	さとう サラダ油
22 (水)	おにぎり(持参) 牛乳 生揚げとじゃこボールの炒め物 白菜スープ	おにぎり の日	684 26.8 21.4 3.1	牛乳 スケソウダラ アジ	大豆 ぶた小肉	キャベツ れんこん ピーマン こまつな	にんじん しいたけ しょうが	はるさめ サラダ油 さとう	ごま油 すりごま でん粉
24 (金)	麦入りご飯 チキンカレー ゆで野菜（棒棒鶏ドレ） イチゴヨーグルト		699 22.2 19.3 2.6	とり肉 牛乳	粉チーズ ヨーグルト	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
27 (月)	麦入りご飯 牛乳 厚焼き卵 切干大根のナムル 麻婆野菜炒め		632 23.7 18.5 2	牛乳 ぶた肉	鶏卵 みそ	切干だいこん ほうれんそう だけのこ にんにく	にんじん キャベツ さやいんげん しょうが	こめ サラダ油	むぎ
28 (火)	麦入りご飯 おつかれサマー！トマとん丼 牛乳 かぶ入り野菜スープ 焼き栗	2年生	592 26.2 15.5 2.2	とり肉 牛乳	たまご ベーコン	たまねぎ 枝豆 にんじん もやし	トマト くり キャベツ かぶ	こめ サラダ油	むぎ
29 (水)	パン 牛乳 セルフエビカツサンド ゆで野菜（コールスロー）ハンガリアシチュー	地域 協議会	660 24.7 22.6 3	牛乳 とり肉	えび ぶた肉	キャベツ コーン トマト	にんじん たまねぎ グリーンピース	小麦粉 じゃがいも	サラダ油
30 (木)	麦入りごはん 牛乳 モロのから揚げ 切干大根のぼん酢あえ 船頭鍋 にっこりなし		689 28.7 18.3 2.2	牛乳 のり 花かつお みそ	モロ さけ 大豆	梨 ほうれんそう はくさい ごぼう	切干だいこん にんじん ねぎ だいこん	こめ 小麦粉 サラダ油 ごま油	むぎ でん粉 ごま さといも

給食20回(米飯12回、米粉パン1回、その他パン4回・麺2回、おにぎり持参1回)

★小学校中学年7人7回あたりの学校給食摂取基準…エネルギー**650kcal**、たんぱく質**26.8g**、脂質**18.06g**

★宇都宮市の学校給食のパンの小麦粉は、宇都宮市産の小麦を使用しています。牛乳は栃木県産です。

★献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますので、ご了承ください。

お話し給食に登場する本の紹介

うどんVSラーメン
しょうゆラーメン



りんごかもしれない
りんごかもしれないメニュー



百年厨房
アップルパイ



おしりたんてい
チーズハンバーグ



ぎょうれつのできる
すうぶやさん
お豆のスープ

