



11月 こんだてよいひょう

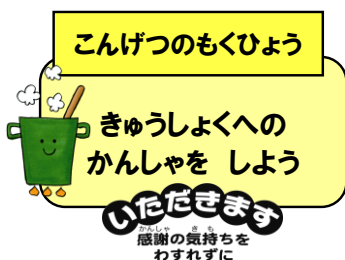


令和5年度

宇都宮市立新田小学校

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)
		あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きいろのしよくひん	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	からだのちようしをとのえる	ちからやねつのもとになる	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
1 (水)	こめこパン りんごジャム ギョウにゅう スパゲティナポリタン ようふうたまごスープ	ギョウにゅう ウインナー こなチーズ ベーコン たまご	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマトペースト トマトピューレ	こめこパン ジャム スパゲティ サラダあぶら じゃがいも でんぶん	662 26.8 22.6 2.6
2 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう ハムカツ ゆでキャベツ ソース ひじきとだいずのいりに	ギョウにゅう ポークハム ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ	キャベツ にんじん	こめ むぎ こむぎこ はんこ サラダあぶら ざらめ こんにゃく	669 25.6 20.7 2.1
3 (金)	ぶんかのひ				
6 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう ギョウざロール チャーシュー豆腐 たんたんはるさめスープ	ギョウにゅう ぶたにく なまあげ あかみそ	たまねぎ ちんげんさい にんじん しょうが しいたけ ぶなしめじ えのきだけ	こめ むぎ ギョウざロール サラダあぶら はるさめ さとう でんぶん	642 23.4 20.3 1.8
7 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう さわらのみそやき はくさいキムチ だいこんのちゅうかに わかめふりかけ	ギョウにゅう さわら みそ かつおぶし ぶたにく	はくさい しょうが にんにく こまつな だいこん にんじん	こめ むぎ こまあぶら さといも こんにゃく サラダあぶら さとう	612 26.2 16.1 1.8
8 (水)	コッペパン フルーツクリーム ギョウにゅう とりにくのラタトゥイユ ゆでやさい てづくりフレンドレッシング	ギョウにゅう ホイッビー とりにく ベーコン	みかん パイナップル もも スッキーニ なす ピーマン あかピーマン きいろピーマン	コッペパン オリーブオイル サラダあぶら	657 27.6 25.7 2
9 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう ちくわのにしよくあげ だいこんおろし こうやどうふのもの	ギョウにゅう ちくわ あおのり ぶたにく こおりどうふ	だいこん にんじん しいたけ いんげん ごぼう	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら こんにゃく さとう	648 25.8 18.6 2.1
10 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう 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 おこめのババロアみかん	ギョウにゅう たまご ぶたにく サラダあぶら わかめ	キャベツ ねぎ にんじん しいたけ ピーマン たまねぎ しょうが	こめ むぎ さとう でんぶん おこめのババロアみかん	640 24.7 19 2.1
13 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくのスタミナやき からしあえ よしのじる ミニフィッシュ	ギョウにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく ミニフィッシュ かつおぶし	たまねぎ ピーマン しょうが にんにく もやし にんじん こまつな キャベツ	こめ むぎ サラダあぶら さとう しろいりごま さといも でんぶん	655 35.1 17.8 2.4
14 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのからあげ バンサンスウ かんぴょうのみそしる チーズ	ギョウにゅう とりにく かつおぶし みそ チーズ	しょうが にんじん キャベツ かんぴょう たまねぎ こまつな	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら はるさめ さとう こまあぶら	688 27.5 21.3 2.4
15 (水)	はちみつパン ギョウにゅう さつまいものシチュー ゆでやさい げんえんわふうドレッシング	ギョウにゅう ぶたにく だっしふんにゅう なまクリーム こなチーズ	にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう キャベツ もやし コーン	コッペパン ほうちみつ さつまいも こむぎこ マーガリン サラダあぶら	681 23.7 22.2 2.1
16 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくとだいずのみそめ けんちんじる	ギョウにゅう とりにく だいず みそ とうふ かつおぶし	しいたけ にんじん だけのこ いんげん ごぼう こまつな だいこん	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう さといも こんにゃく	667 28.5 20.5 2.1
17 (金)	【宮っ子ランチ】むぎいりごはん ギョウにゅう もろのからあげ きりぼしだいこんのぼんずあえ せんどうなべ なしゼリー	ギョウにゅう もろ もみのり さけ とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	しょうが だいこん ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ ごぼう	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ でんぶん サラダあぶら しろいりごま こまあぶら さといも	702 28.7 17.3 2.1
20 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう いわしのおかか こんにゃくきんぴら ごまみそしる	ギョウにゅう いわしのおかか ちくわ かつおぶし みそ	にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ こまつな ほんしめじ	こめ むぎ こんにゃく サラダあぶら さとう しろいりごま ねりごま	638 25.3 19.8 2.2
21 (火)	アップルパン ギョウにゅう とりにくとじゃがいものケチャップあえ りっちゃんのサラダ	ギョウにゅう とりにく しおこんぶ ローハム かつおぶし	アップルチップ しょうが パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ミニトマト	コッペパン でんぶん サラダあぶら じゃがいも さとう	688 27.9 24 2.3
22 (水)	【新田小学校40周年お祝い給食】ギョウにゅう たきおこわ(せきはん)メンチカツ いそかあえ おいわいすましじる いちごゼリー	ギョウにゅう ささげ メンチカツ もみのり なると かつおぶし	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん たまねぎ こまつな	もちこめ こめ ごましお サラダあぶら いちごゼリー	687 27.3 14.7 3.1
23 (木)	きんろうかんしゃのひ いつもありがとう				
24 (金)	【トマト料理コンクール優秀賞】 むぎいりごはん ギョウにゅう おつかれサマー! トマトまどん わんたんスープ	ギョウにゅう とりにく たまご	たまねぎ トマト えだまめ にんにく こまつな しいたけ にんじん はくさい	こめ むぎ サラダあぶら ワンタン はるさめ	688 28.2 15.9 1.9
27 (月)	【若松原学校園お話し給食】ギョウにゅう むぎいりごはん いかのみそづけやき おひたし よせなべふうしる	ギョウにゅう いか みそ かつおぶし とりにく むきえび とうふ わかめ	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん ほんしめじ はくさい だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう こんにゃく	611 32.9 14.1 2.5
28 (火)	おべんとうのひ(ギョウにゅうがでます)				
29 (水)	【就学時検診のため簡易給食】 ピザトースト ギョウにゅう オレンジ アセロラミルクゼリー	ギョウにゅう チーズ サラミ	たまねぎ ピーマン とうもろこし オレンジ	しよくばん アセロラミルクゼリー	622 23.5 22.4 2.1
30 (木)	むぎいりごはん ハヤシライス ギョウにゅう ゆでやさい てづくりちゅうかドレッシング	ぶたにく ギョウにゅう かいそうサラダ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ コーン	こめ むぎ サラダあぶら ユニソーマーガリン こむぎこ こんにゃく こまあぶら	655 20.8 20.6 3

献立内容は、都合により変更することがあります。



- ◆15日のさつまいものシチューは学校農園でとれたさつまいもを使う予定です。
- ◆17日は秋の宮っ子ランチ「将軍様もにっこり献立」です。
- ◆21日は1年生の国語の教科書「サラダでげんき」に出てくるサラダが出ます。
- ★24日は宇都宮市の小・中学生による、トマト料理コンクールで優秀賞に選ばれた「おつかれサマー! トマトまどん」を給食にしました。
- ★27日は「若松原学校園お話し給食いのちのたべもの」です。
- ★28日は「おべんとうの日」です。
忘れずにおべんとうを持ってきましょう。

3,4年生の学校給食摂取基準				今月平均
エネルギー (kcal)	650			667
たんぱく質 (g)	21.0~32.5			26.7
脂質 (g)	14.0~21.7			20.6
ナトリウム (食塩相当量) (g)	2.0			2.2

★28日は「お弁当の日」です。
忘れずにお弁当を持参しましょう。

