



11月 こんだてよていひょう

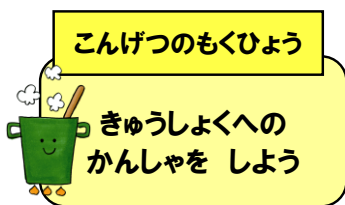


令和3年度

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)
		きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	たんぱく質 (g)
		ちからやねつのもとななる	ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	脂質 (g)
1 (月)	【みやっこランチ】むぎいりごはん ギョウにゅうモロのからあげ きりぼしだいこんのぼんずあえ せんどうなべ なし (にっこり)	さといも こめ むぎ かたくりこ こんにやく うどん サラダあぶら ごま ごまあぶら	あぶらあげ みそ かつおぶし ギョウにゅう モロ のり さけ とうふ	きりぼしだいこん ほうれんそう ねぎ ごぼう にんじん はくさい だいこん ほししいたけ しょうが なし	658 26.5 18.4 1.5
2 (火)	ミルクパン 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	ミルクパン さとう かたくりこ サラダあぶら じゃがいも	ギョウにゅう ギョウにゅう とりにく こんぶ ハム けずりぶし	しょうが パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン ミニトマト	671 28.7 25.2 2.3
3 (水)	ぶんかの日				
4 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう やきざかな (ほっけ) ごまあえ どさんこじる ヨーグルト	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも サラダあぶら マーガリン	ギョウにゅう ほっけ ぶたにく わかめ みそ かつおぶし ヨーグルト	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし コーン ねぎ にんにく	629 26.4 16.1 2.4
5 (金)	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 なめこじる	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ギョウにゅう とりにく とうふ みそ かつおぶし	しょうが キャベツ にんじん もやし なめこ ねぎ	669 27.7 20.7 2.3
8 (月)	【いいはの日こんだて】ごくごくごはん ギョウにゅう いわしのうめじょうゆに おひたし ごもくきんぴら	こめ ごごくまい ごま こんにやく サラダあぶら さとう	ギョウにゅう いわし さつまあげ ぶたにく	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん うめ	660 27.1 18.3 2.6
9 (火)	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 こうやどうふのにももの	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら さとう こんにやく	ギョウにゅう ちくわ あおのり ぶたにく こやどうふ	だいこん にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう	656 25.7 19.8 2.1
10 (水)	コッペパン ギョウにゅう イチゴジャム マカロニのクリームに ゆでやさい イタリアンドレッシング オレンジ	コッペパン いちごジャム マカロニ こむぎこ マーガリン サラダあぶら	ギョウにゅう とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ コーン オレンジ	656 24.4 24.7 2.1
11 (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いため けんちんじる	むぎ かたくりこ サラダあぶら さとう こんにやく さといも こめ	ギョウにゅう とりにく だいず みそ とうふ かつおぶし	ほししいたけ にんじん だけのこ さやいんげん ごぼう こまつな だいこん	685 28.3 22.5 2.2
12 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくしょうがやき こまつなとじゃこのいためもの さつまじる	こめ むぎ ごまあぶら さといも こんにやく	ギョウにゅう ぶたにく 判ツヤ とりにく とうふ かつおぶし みそ	しょうが こまつな にんじん ごぼう ねぎ だいこん たまねぎ	623 31.7 17.1 2
15 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう スタミナやき からしあえ みそじる	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま	ギョウにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ かつおぶし みそ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ しょうが もやし こまつな ほうれんそう	645 28.8 21.2 2.3
16 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう しろみざかなのチリソースがけ ナムル ワンタンスープ	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま ワンタン	ギョウにゅう たら ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん もやし こまつな	644 25.9 17.8 2.5
17 (水)	【就学時健診のため簡易給食】 バターロール セルフチーズバーガー ギョウにゅう オレンジ アセロラゼリー	バターロール さとう マーガリン ゼリー	チーズ ギョウにゅう	オレンジ	623 20.6 24.8 1.9
18 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう にらまんじゅう チャーシューとうふ タンタンはるさめスープ	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら さとう かたくりこ はるさめ	ギョウにゅう ぶたにく なまあげ みそ ぶたにく	たまねぎ もやし はくさい にんじん ちんげんさい ほししいたけ しょうが キャベツ I/ツヤ ツヤ ねぎ にら	643 24.1 18.9 2
19 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのみそチーズやき からしあえ こんさいのすましじる	こめ むぎ マヨネーズ ごま こんにやく かたくりこ	ギョウにゅう とりにく みそ チーズ かつおぶし	レモン パセリ ほうれんそう にんじん もやし はくさい だいこん	661 28.9 23.2 2.8
22 (月)	おべんとうの日 (ギョウにゅうがでます)				
23 (火)	きんろうかんしゃの日				
24 (水)	こめこパン ラ・フランスジャム ギョウにゅう きのこスパゲティ ゆでやさい フレンチドレッシング にゅうさんいんりょうゼリー	スパゲティ こめこパン ジャム マーガリン サラダあぶら ゼリー	ギョウにゅう ペーコン チーズ	にんじん たまねぎ ほんしめじ まいたけ マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ	645 23.8 21.3 2
25 (木)	ぎょうざめし ギョウにゅう メンチカツ おひたし チンゲンさいととうふのスープ	こめ むぎ サラダあぶら パンこ	ぶたにく ギョウにゅう とりにく けずりぶし とうふ わかめ	しょうが かんぴょう しいたけ にら たまねぎ ほうれんそう にんじん はくさい ちんげんさい	606 23.8 21.7 3
26 (金)	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 ミニフィッシュ	むぎ ごまあぶら こめ さといも こんにやく サラダあぶら さとう	ギョウにゅう さわら みそ ぶたにく こざかな	はくさい しょうが にんにく だいこん にんじん	628 27.8 17.1 1.9
29 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう こんにやくのきんぴら すいとん さかなふりかけ	こんにやく サラダあぶら さとう ごま こむぎこ こめ むぎ	ギョウにゅう ぶたにく ちくわ とりにく かつおぶし	にんじん ごぼう さやいんげん こまつな だいこん	627 25.2 15.1 2.3
30 (火)	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 ごまドレッシング	サラダあぶら コッペパン はちみつ さつまいも こむぎこ マーガリン	ギョウにゅう スkimミルク なまクリーム チーズ ぶたにく	ほうれんそう キャベツ もやし コーン にんじん たまねぎ パセリ	722 23.6 26.6 2

献立内容は、都合により変更することがあります。



こんげつのもくひょう

きゅうしょくへの
かんしゃを しよう

- ◆1日は秋の宮っこランチ「将軍様もにっこり献立」です。
- ◆4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。
- ◆8日は「いい歯の日献立」です。
- ★19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た。
- ◆30日の「さつまいものシチュー」は



◆お米 (11月) とほうれん草 (16～30日) は茂原の鈴木さんに納めていただきます。

3,4年生の学校給食摂取基準	今月平均
エネルギー (kcal) 650	650
たんぱく質 (g) 21.0～32.5	26.2
脂質 (g) 14.0～21.7	20.5
ナトリウム (食塩相当量) (g) 2.0	2.2

◆15日～19日は「地域学校
園マナー週間」です。今月の
テーマは「食事のあいさつ」
です。



いただきます
感謝の気持ちを
わすれずに