



令和4年度

11月 こんだてよていひょう

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) 食塩相当量 (g)
1 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう スタミナやき からしあえ みそしる おこめのパバロア	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも パバロア	ぎゅうにゅう ぶた肉 サラダあぶら わかめ わかめ みそ かつおぶし	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく もやし こまつな キャベツ	657 27.2 16.6 2.3
2 (水)	あきのかおりのミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう ゆでやさい てづくりドレッシング なし	スパゲッティ オリーブオイル マーガリン サラダあぶら こむぎこ ざらめ さとう	ぎゅうにく ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ えのきたけ マッシュルーム しょうが にんにく トマト	635 28.8 14.8 2.2
3 (木)	ぶんかの日				
4 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそ チーズやき からしあえ いものこじる	こめ むぎ ノンエックマヨ しろうごま さといも こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ とうふ かつおぶし	こまつな パセリ ほうれんそう にんじん もやし はくさい ねぎ レモン	653 27.9 20.3 2.3
7 (木)	うどんとかいふりかえきゅうじつ				
8 (火)	【いい歯の日こんだて】 ごこくごはん ぎゅうにゅう おひたし いわしのうめじょうゆに ごもくきんぴら グミ	こめ ごこくまい しろうごま こんにやく サラダあぶら さとう グミ	ぎゅうにゅう 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	673 28 15.5 2.4
9 (水)	アップルパン ぎゅうにゅう とりにくとじゃが いものケチャップあえ りっちゃんのスラダ	こめ むぎ アップルパン サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ 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 ぎゅうり にんじん コーン ミニトマト	681 27.6 24 2.3
10 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぎょうざロール チャーシューとうふ たんたんはるさめスープ	こめ むぎ ぎょうざロール サラダあぶら サラダあぶら さとう でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ あかみそ ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん ちんげんさい しいたけ しょうが えのきたけ ぶなしめじ	647 23.2 20.2 1.8
11 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ほっけのやきざ かな ごまあえ どさんこじる ラフランスゼリー	こめ むぎ さとう すりごま じゃがいも サラダあぶら マーガリン	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく わかめ わかめ みそ かつおぶし	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし ホールコーン ねぎ しょうが	616 24.4 13.7 2.3
14 (月)	チキンライス ぎゅうにゅう アンサンブルエッグ ゆでやさい てづくりドレッシング ココアのデザート	こめ むぎ マーガリン サラダあぶら	とりにく ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー	627 21.1 20 2.4
15 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみざかなフライ おひたし さといものちゅうかに	こめ むぎ さといも こんにやく サラダあぶら さとう すりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ほき サラダあぶら かつおぶし ぶたにく	こまつな はくさい もやし にんじん しょうが にんにく	639 22.9 16.7 1.9
16 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう イチゴジャム さつまいものシチュー ゆでやさい イタリアンドレッシング みかん	こめ むぎ コッペパン いちごジャム さつまいも こむぎこ マーガリン サラダあぶら	ぎゅうにゅう 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 ホールコーン みかん	663 22.7 21.3 2.1
17 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう からあげ いそべあえ みそしる	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ みそ かつおぶし	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん なめこ ねぎ	637 28.3 19.8 1.9
18 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう 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	こめ むぎ ごまあぶら さといも こんにやく サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう 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 しょうが	613 26.1 16.1 1.8
21 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いかのみそづけ やき おひたし すいとん おさかなふりかけ	こめ むぎ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう いか みそ かつおぶし とりにく	しょうが ほうれんそう にんじん もやし こまつな だいこん	635 32 13.1 2.5
22 (火)	こめこパン ぎゅうにゅう ゆでやさい チリコンカン ヨーグルト	こめこパン サラダあぶら	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぶたにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト トマトピューレ キャベツ ブロッコリー	672 32.7 24.4 2.3
23 (水)	きんろうかんしゃのひ				
24 (木)	おべんとうの日 (ぎゅうにゅうがでます)				
25 (金)	【みやっこランチ】 むぎいりごはん 牛乳 モロのからあげ きりほし だいこんのぼんずあえ せんだうなべ なしゼリー	こめ むぎ ノンエックマヨ でんぶん サラダあぶら ごま ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう もろ のり さけ とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	だいこん はくさい ほうれんそう にんじん ごぼう ねぎ しょうが	702 28.7 17.3 2.1
28 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あかうおのかすづけやき ごまあえ いなかじる とうにゅうプリンタルト	こめ むぎ すりごま さとう じゃがいも こんにやく サラダあぶら	ぎゅうにゅう あかうお とりにく かつおぶし みそ	こまつな キャベツ にんじん かんびょう ごぼう	682 27.5 18.9 2
29 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ほうれんそうとコーンのソテー チーズ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく ほうれんそう とうもろこし	661 22.8 19.3 2.3
30 (水)	【就学時検診のため簡易給食】 ピザトースト ぎゅうにゅう オレンジ アセロラ ゼリー	しょくパン アセロラゼリー	ソーセージ ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン とうもろこし オレンジ	589 21.4 19.5 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

いただきます
感謝の気持ちを
わすれずに

- ◆8日は「いい歯の日献立」です。
- ◆9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「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。
- ◆25日は秋の宮っこランチ「将軍様もにっこり献立」です。
- ◇お米は若松原の中村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
たんぱく質 (g)	21.0~32.5
脂質 (g)	14.0~21.7
ナトリウム (食塩相当量) (g)	2.0

★24日は「お弁当の日」です。忘れずにお弁当を持ってきましょう。

