



11月のこんだてよていひょう

※つごうによりへんこうすることがあります。

宇都宮市立雀宮中央小学校 きゅうしょくかいすう 18かい

ひにち	こんだて	おもなざいりよう			エネルギー (kcal) たんぱく質(g) しじょう(%) えんぶん(%)
		あか 主に血や肉になる食品	みどり 主に体の調子を整える食品	きいろ 主に熱や力になる食品	
4 火	ゆうこうとし おきなわけんうるまし しょうかいきゅうしょく				
	むぎいりごはん			米 むぎ	602
	セルフタコライス (ぐ)	ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんにく にんじん トマト レタス	あぶら	23.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.4
	もずくスープ	とうふ もずく	ねぎ にんじん こまつな		2.0
5 水	ちゅんちゅんランチ	11月1日すずめのみやの日せいていきねんこんだて			
	さつまいもごはん (ごましお)	ちゅんた		米 さつまいも ごま	623
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9
	ちゅんちゅんつくね	ぶた肉 たまご	たまねぎ にら だいこん	こむぎこ さとう	18.6
	いそべあえ	のり	ほうれんそう キャベツ にんじん		2.0
6 木	きゅうしょくいんかい リクエストきゅうしょく				
	シュガートースト			パン さとう マーガリン	632
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.0
	ミートボールとやさいのカレーに	ぶた肉 とり肉	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも	24.1
	ゆでやさいフレンチドレッシングあえ		もやし キャベツ にんじん	あぶら さとう	2.2
7 金	いりいはのひ きゅうしょく				
	むぎいりごはん			米 むぎ	662
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.4
	イカのみそづけやき	イカ みそ	しょうが	さとう	15.4
	かむかむかいそうサラダ	わかめ こんぶ	キャベツ んんじん きりぼしだいこん えだまめ だいこん にんにく	あぶら さとう	2.0
10 月	すいとん	とり肉 ぎゅうにゅう	だいこん こまつな にんじん	こむぎこ	
	みやっこランチ(しいたけ)				
	むぎいりごはん			米 むぎ	705
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.0
	とり肉とたいずのみそいため	とり肉 だいず みそ	ほししいたけ にんじん たけのこ いんげん	あぶら さとう でんぶん	24.6
11 火	けんちんじる	とうふ	にんじん ごぼう こまつな だいこん	あぶら さといも こんにゃく	2.0
	サケふりかけ	サケ		ごま さとう	
	バーガーパン			パン	
	セルフハンバーガー (てづくりソース)	とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんにく しょうが	さとう あぶら	642
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9
12 水	ポイルキャベツ		キャベツ		20.9
	イタリアンスープ	とり肉 たまご こなチーズ	にんじん たまねぎ しめじ コーン ほうれんそう	パンこ	2.3
	いじめゼロレモンゼリー		パイナップル レモン	さとう	
	おにぎりの日				
	とり肉のからあげ	とり肉	しょうが	あぶら でんぶん	
13 木	おひたし		キャベツ こまつな にんじん	ごま	
	なめこのみそしる	とうふ みそ	ねぎ なめこ		
	むぎいりごはん			米 むぎ	707
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.0
	ちくわのにしょくあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら	21.5
14 金	だいこんおろし		だいこん		2.3
	こうやどうふのもの	ぶた肉 こうやとうふ	にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう	こんにゃく さとう あぶら	
	デフリンピックおうえんきゅうしょく				
	ピラフ		にんじん たまねぎ	米 むぎ バター	702
	チキンのフリカッセふう	とり肉 なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ じめじ にんにく マッシュルーム パセリ	こむぎこ バター	27.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.6
	ジュリエンヌスープ	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ		2.4

ひにち	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) えんぶん(たんぱく質) (g)
		あか 主に血や肉になる食品	みどり 主に体の調子を整える食品	きいろ 主に熱や力になる食品	
17 月	ちさんちしょうすいしんきょうかしゅうかん				
	むぎいりごはん			米 むぎ	680
	セルフにしょくどん(ひき肉・たまご)	とり肉 たまご	しょうが えだまめ	さとう あぶら	32.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.3
	さつまじる	とり肉 とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう	じゃがいも こんにゃく あぶら	2.0
18 火	ちさんちしょうすいしんきょうかしゅうかん				
	むぎいりごはん			米 むぎ	600
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3
	ホッケのしおやき	ホッケ			15.9
	きりぼしだいこんのポンずあえ		きりぼしだいこん こまつな にんじん	ごま	2.3
19 水	ちさんちしょうすいしんきょうかしゅうかん				
	ガーリックトースト		にんにく パセリ	バター パン	655
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.1
	さつまいものシチュー	とり肉 ぎゅうにゅう だっしふん にゅう こなチーズ 生クリーム	たまねぎ にんじん パセリ	バター こむぎこ さつまいも あぶら	26.8
	ゆでやさいフレンチドレッシングあえ		ほうれんそう もやし キャベツ コーン	さとう あぶら	2.3
20 木	ちさんちしょうすいしんきょうかしゅうかん				
	むぎいりごはん			米 むぎ	606
	セルフビビンバどん(ひきにく)	ぶた肉 みそ だいず	にんにく	さとう	25.3
	〃 (ナムル)		にんじん ほうれんそう もやし	ごま ごまあぶら	17.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.6
21 金	ちさんちしょうすいしんきょうかしゅうかん				
	むぎいりごはん			米 むぎ	657
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.7
	ぶた肉のスタミナいため	ぶた肉	にんにく にんじん たまねぎ しょうが	あぶら	21.9
	からしあえ		かんぴょう キャベツ きゅうり にんじん		2.1
25 火	おはなしきゅうしょく	「おぼけのてんぷら」より	わしよくの日きゅうしょく		
	むぎいりごはん			米 むぎ	644
	セルフえびいかかきあげどん(タレ)	エビ イカ	にんじん しゅんぎく ごぼう	こむぎこ あぶら さとう	19.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.4
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり にんじん あかじそ		2.6
26 水	おはなしきゅうしょく	「ルルとララのようにタルト」より			
	あきのかおりのミートソース	とり肉 ぶた肉 こなチーズ	にんじん たまねぎ エリンギ えのきたけ しめじ しょうが にんにく トマト	スパゲティー さとう あぶら こむぎこ	688
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1
	ブロッコリーのサラダ		キャベツ にんじん ブロッコリー	あぶら さとう	22.4
	さつまいもとくりのタルト	とうにゅう	さつまいも くり	米こ さとう あぶら	1.9
27 木	おはなしきゅうしょく	「いかりのギョーザ」より			
	むぎいりごはん			米 むぎ	607
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.7
	あげぎょうざ2こ	ぶた肉 とり肉 だいずこ	キャベツ たまねぎ ニラ しょうが	こむぎこ あぶら	19.0
	ナムル		ほうれんそう もやし にんじん	ごまあぶら ごま	1.5
28 金	おはなしきゅうしょく	「カレー男がやってきた!」より			
	むぎいりごはん			米 むぎ	682
	チキンカレー	とり肉	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	じゃがいも あぶら ルウ	22.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.9
	だいこんのペペロンチーノふうサラダ		だいこん もやし にんじん にんにく	あぶら	2.3
	あじつけこざかな	イワシ		さとう ごま	

11/17(月)～11/21(金)

地産地消推進強化週間は、栃木県・宇都宮市・雀宮地区の食品を多く取り入れています。ふだんから、産地を意識してみましょう。

太字は地産地消の食品です。



小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準		今月の平均
エネルギー	650kcal	653
たんぱく質	26.0g	25.4
脂質	18.1g	21.1
塩分相当	2.0g	2.2