

11月 給食献立予定表



R8.11 宇都宮市立田原西小学校

日付	献立名	おもなざいりょう（ぎゅうにゅうはとちぎけんさん・こめはうつのみやさんです）						エネルギー タンパク質 脂質 塩分相当量
		ちやにくになるしょくひん		からだのちょうしをととのえるしょくひん		ねつやちからになるしょくひん		
		1ぐん（さかな・にく・まめ）	2ぐん（ぎゅうにゅう・かいそう）	3ぐん（りょくおうしょくやさい）	4ぐん（たんしょくやさい・きのこ・くだもの）	5ぐん（ごはん・いも・さとう）	6ぐん（あぶら・しゅじつ）	
4 水	むぎいりごはん　みやっこランチ					こめ　むぎ		676 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.8 g
	モロのからあげ	モロ			しょうが	でんぷん	マヨネーズ　あぶら	18.2 g
	きりぼしだいこんのぽんずあえ		のり	ほうれんそう　にんじん	きりぼしだいこん		ごま　ごまあぶら	2.4 g
	せんどうなべ	さけ　とうふ　あぶらあげ		にんじん	はくさい　ねぎ　ごぼう　だいこん　しいたけ	さといも　こんにゃく　うどん	あぶら	
5 木	むぎいりごはん					こめ　むぎ		656 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					32.9 g
	とりにくのみそチーズやき	とりにく	チーズ	パセリ			マヨネーズ	17.9 g
	からしあえ			ほうれんそう　にんじん	もやし　はくさい		ごま	3 g
	いものこじる	とうふ		こまつな　にんじん	ねぎ	さといも　こんにゃく		
6 金	むぎいりごはん　いいはのひ					こめ　むぎ		573 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.8 g
	いかのみそづけやき	いか			しょうが	さとう		12.5 g
	いそべあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ　もやし			3.2 g
	くきわかめのスープ	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	キャベツ　たけのこ　もやし		ごまあぶら	
	セノビーゼリー					セノビーゼリー		
9 月	むぎいりごはん					こめ　むぎ		610 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.7 g
	さわらのみそやき	さわら						16.8 g
	はくさいもやしキムチ				はくさい　もやし　しょうが　にんにく		ごまあぶら	1.6 g
	だいこんのちゅうかに	ぶたにく		にんじん	だいこん　しょうが　にんにく	さといも　こんにゃく　さとう	あぶら　ごまあぶら	
10 火	ピザトースト	ソフトサラミ	チーズ	ピーマン	たまねぎ　マッシュルーム	しょくパン		681 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.7 g
	イタリアンスープ	とりにく　ベーコン　たまご	こなチーズ	にんじん	たまねぎ　コーン　マッシュルーム　ほうれんそう	パンこ		25.6 g
	けんさんいちごヨーグルト		ヨーグルト					2.7 g
11 水	むぎいりごはん					こめ　むぎ		679 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.7 g
	いわしのかばやき	いわし			しょうが	でんぷん　さとう	あぶら　ごま	22.3 g
	ごまずあえ			ほうれんそう　にんじん	キャベツ	しらたき　さとう	あぶら　ごま	2.8 g
	みそしる	とうふ	わかめ		たまねぎ			
12 木	むぎいりごはん					こめ　むぎ		619 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.1 g
	セルフおやこどんのぐ	とりにく　たまご		にんじん	たまねぎ　たけのこ　グリンピース	さとう		14.8 g
	ポテトスープ	ベーコン		にんじん　パセリ　こまつな	たまねぎ　コーン	じゃがいも		2.1 g
13 金	むぎいりごはん					こめ　むぎ		607 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					32.1 g
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが			15.5 g
	こまつなとじゃこのいためもの	じゃこ		こまつな			ごまあぶら	2.1 g
	さつまじる	とりにく　とうふ		にんじん	ごぼう　ねぎ　だいこん	さといも　こんにゃく		
16 月	むぎいりごはん　みやざわけんじ					こめ　むぎ		632 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					30.1 g
	しろみざかなのピリからやき	メルルーサ			しょうが　にんにく　りんご　ねぎ	さとう	ごま	12.1 g
	きりぼしだいこんのナムル			にんじん　ほうれんそう	きりぼしだいこん			2.5 g
	ひっつみじる	とりにく		こまつな　にんじん	だいこん	すいとんこ		
17 火	コッペパン　ぜにてんどう					コッペパン		731 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.3 g
	プライドフライドポテト					ポテト	あぶら	32.2 g
	いいものナゲット	ナゲット					あぶら	3.4 g
	ゆでやさい			にんじん　ブロッコリー	コーン			
	わふうドレッシング						ドレッシング	
	ほうれんそうとたまごのスープ	ベーコン　たまご		ほうれんそう　トマト	たまねぎ		あぶら	

日付	献立名	おもなざいりょう（ぎゅうにゅうはとちぎけんさん・こめはうつのみやさんです）						エネルギー タンパク質 脂質 塩分相当量
		ちやにくになるしょくひん		からだのちょうしをととのえるしょくひん		ねつやちからになるしょくひん		
		1ぐん（さかな・にく・まめ）	2ぐん（ぎゅうにゅう・かいそう）	3ぐん（りょくおうしょくやさい）	4ぐん（たんしょくやさい・きのこ・くだもの）	5ぐん（ごはん・いも・さとう）	6ぐん（あぶら・しゅじつ）	
18 すい水	ピラフ	とりにく		にんじん	にんにく　たまねぎ	こめ　むぎ	あぶら	626 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26 g
	キッシュ	たまご　ベーコン	ぎゅうにゅう　なまクリーム　チーズ	ほうれんそう　パプリカ　にんじん	マッシュルーム		あぶら	25.9 g
	ゆでやさい			にんじん　ブロッコリー	キャベツ			1.8 g
	フレンチドレッシング						ドレッシング	
19 もく木	むぎいりごはん					こめ　むぎ		718 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.4 g
	めだまやきのせカレー	とりにく　めだまやき	こなチーズ	にんじん	たまねぎ　グリンピース　にんにく	じゃがいも	あぶら	16 g
	みわくのフルーツポンチ				みかん　パイナップル　もも	さとう　ゼリー		1.7 g
20 きん金	みそにこみうどん	ぶたにく　なると		にんじん	だいこん　ねぎ　みつば　しょうが	うどん　さとう	あぶら	615 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.2 g
	ゆでやさい		わかめ	にんじん	キャベツ　もやし			23.1 g
	ちゅうかごまドレッシング						ドレッシング	3.9 g
	てづくりキャロットケーキ	たまご		にんじん		こむぎこ　こくとう	あぶら	
24 か火	むぎいりごはん					こめ　むぎ		690 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.5 g
	さばのねぎみそやき	さば			しょうが　ねぎ	さとう	ごま	20.8 g
	からしあえ			ほうれんそう　にんじん	もやし　はくさい		ごま	2.8 g
	みそしる	とうふ	わかめ		たまねぎ			
	おこめのムース					ムース		
25 すい水	コッペパン					コッペパン		622 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.8 g
	やきビーフン	ぶたにく　ハム		にんじん　ピーマン	たまねぎ　キャベツ　しいたけ	ビーフン	あぶら	18.8 g
	ほうれんそうとたまごのスープ	たまご		ほうれんそう	たまねぎ	でんぷん		3.2 g
	りんごジャム					ジャム		
26 もく木	むぎいりごはん					こめ　むぎ		732 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.5 g
	とりにくとだいずのみそいため	とりにく　だいず		にんじん　いんげん	しいたけ　たけのこ	でんぷん　さとう	あぶら	22.3 g
	けんちんじる	とうふ		にんじん	ごぼう	こんにゃく　さといも	あぶら	2.2 g
	フルーツあんにんふうプリン					フルーツあんにんふうプリン		
27 きん金	スパゲティー					スパゲティー		627 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.8 g
	あきのかおりミートソース	ぶたにく	こなチーズ	にんじん　トマト	たまねぎ　エリンギ　マッシュルーム えのき　しょうが　にんにく	こむぎこ　さとう	マーガリン　あぶら	18.9 g
	ゆでやさい			にんじん　ブロッコリー	キャベツ			2.4 g
	わふうドレッシング						ドレッシング	
30 げつ月	むぎいりごはん					こめ　むぎ		605 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.5 g
	おでん	ちくわ　さつまあげ　いわしボール　うずらのたまご　いかボール	こんぶ	にんじん	だいこん	こんにゃく　さといも		13.9 g
	はるさめサラダ	はるさめ		にんじん　ニラ	キャベツ		ごま　ごまあぶら	2.4 g
	あじつけのり		のり					

にしのまじょがしんだ

せかいいちまじめなレストラン

ニンジンジン

1ねん　おやこきゅうしょく

わしょくのひ

給食目標　寒さに負けない身体をいい生活習慣といい食事からつくろう

生徒一食当たりの学校給食摂取基準		今月の平均
エネルギー	650	649 kcal
タンパク質	26.0	26.9 g
脂質	18.1	19.3 g
塩分相当量	2.0	2.5 g