



給食献立予定表

★ ☆ 今月の給食目標 ☆ ★
正しい食べ方をしよう！



宇都宮市立田原西小学校

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ほね きんにく 骨や筋肉をつくるもとになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
4 (火)	ぎょうざめし ぎゅうにゅう	689	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが かんぴょう しいたけ にら	こめ むぎ サラダあぶら
	はるまき	20.2	ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが	こむぎこ こめこ はるさめ かたくりこ サラダあぶら
	はるさめサラダ	23.8		にんじん キャベツ	はるさめ こま こまあぶら
	ちんげんさいととうふのスープ		とうふ わかめ	ちんげんさい たまねぎ にんじん	
	フルーツあんぱん				フルーツあんぱん
5 (水)	チキンライス ぎゅうにゅう	680	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	こめ むぎ マーガリン
	オムレツ	22.1	たまご チーズ ベーコン	じゃがいも たまねぎ	さとう サラダあぶら かたくりこ
	ゆでやさい	22.0		にんじん コーン ブロッコリー	
	とうにゅうとココアのデザート				とうにゅうとココアのデザート
6 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	648	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	たらのチリソースがけ	27.2	たら	にんにく しょうが	かたくりこ サラダあぶら こまあぶら
	ナムル	19.9		もやし キャベツ にんじん	こま こまあぶら
	ひじきとたまごのスープ		ひじき とうふ ベーコン たまご	こまつな にんじん	かたくりこ
7 (金)	こめこパン	556			こめこパン
	ぎゅうにゅう	26.1	ぎゅうにゅう		
	チリコンカン	23.4	ぶたにく だいす ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	サラダあぶら
11 (火)	ゆでやさい			キャベツ にんじん ブロッコリー	
	ピザトースト	678	サラミ チーズ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム	しょうパン
	ぎゅうにゅう	25.2	ぎゅうにゅう		
	やさいスープ	22.4	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	
12 (水)	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん パイン もも	さとう ナタデココ
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	633	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	スタミナやき	32.7	ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが ピーマン にんにく	サラダあぶら さとう
	からしあえ	18.1		もやし にんじん キャベツ	こま
13 (木)	みそしる		あぶらあげ とうふ かつおぶし みそ	こまつな	
	あきのかおりのミートソーススパゲティ	630	ぶたにく こなチーズ	にんじん たまねぎ えのきたけ にんにく マッシュルーム トマト	スパゲティ オリーブオイル マーガリン
	ぎゅうにゅう	25.5	ぎゅうにゅう		
14 (金)	ゆでやさい	19		キャベツ にんじん ブロッコリー	
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	626	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	いかのみそづけやき	28.6	いか みそ	しょうが	さとう
	おひたし	13.0	かつおぶし	こまつな にんじん はくさい	
17 (月)	かわちごぼうじる		ぶたにく かつおぶし みそ	にんじん だいこん こぼろ にら	さといも こんにゃく サラダあぶら こむぎこ
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	608	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	おしじょうざ&おしじゅうまい	19.5	ぶたにく だいすこ	キャベツ たまねぎ にんにく にら しょうが	さとう かたくりこ こむぎこ
	パンサンスウ	17.1	とりにく	キャベツ にんじん もやし	はるさめ さとう
18 (火)	たんたんスープ		ぶたにく	えのきたけ しめじ しいたけ はくさい ねぎ	こまあぶら
	こくとうコッペパン ソフトチーズ	674	ソフトチーズ		こくとうコッペパン
	ぎゅうにゅう	23.0	ぎゅうにゅう		
お話し きょうしゅく 給食	あげじゃがいものカレーいため	25.9	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース	かたくりこ サラダあぶら さとう
	キャベツのスープ		ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ	
	ワインゼリー				ワインゼリー



給食献立予定表

★ ☆ 今月の給食目標 ☆ ★
正しい食べ方をしよう！



宇都宮市立田原西小学校

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ほね きんにく 骨や筋肉をつくるもとになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
19 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう えんぴつのでんぱら (ぎょにくソーセージ) お話し給食 けしごおろし (だいこん) こうやどうふのもの	783 30.1 25.7	ぎゅうにゅう あおのり たまご		こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら
20 (木)	うまみばいどうにこみうどん ぎゅうにゅう お話し給食 きりぼしだいこんのナムル にくまん	621 24.5 19.3	ぶたにく なると ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ねぎ みつば しょうが	うどん サラダあぶら さとう
21 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ゆでやさい お話し給食 てづくりフリン	688 20.9 19.5	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト	こめ むぎ サラダあぶら バター
25 (火)	はちみつパン ぎゅうにゅう さつまいものシチュー ゆでやさい	708 24.6 24.5	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ もやし コーン	はちみつパン さつまいも ぎゅうにゅう マーガリン サラダあぶら
26 (水)	むぎいりごはん わかめふりかけ ぎゅうにゅう たらのみそやき はくさいキムチ だいこんのちゅうかに	571 25.1 12.3	わかめふりかけ ぎゅうにゅう たら みそ	はくさい しょうが にんにく だいこん にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ ごまあぶら さといも さとう サラダあぶら こんにゃく ごまあぶら
27 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ゆでやさい ミニフィッシュ	650 21.8 17.4	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ ミニフィッシュ	たまねぎ にんじん グリンピース はくさい キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら
28 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ いそべあえ みそしる	690 27.8 25.6	ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ	しょうが こまつな キャベツ なめこ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら みそ

☆ 給食は都合により変更になる場合があります。

☆ 米・パン(小麦)は宇都宮市産、牛乳・卵は栃木県産です。

☆ には田原地区産です。

学校給食摂取基準：エネルギー 650kcal

タンパク質 26g 脂質 18.1g 塩分 2g未満

平均摂取量：エネルギー 655kcal

タンパク質 25.0g 脂質 20.5g 塩分 2.2g

給食回数 17回(米飯回数12回) 米粉パン1回



11月は地産地消費強化週間&お話し給食です！

11月11日(火)～14日(金)は今年度2回目の地産地消費強化週間です。期間中は納入業者さんにもご協力いただき、可能な限り宇都宮市産、栃木県産の食材を使った食料を提供します。

また、17日(月)～21日(金)は校内読書週間に合わせ、物語の中に登場する料理を再現した「お話し給食」を実施します。給食を食べた後は、ぜひ図書室にも足を運んでみてくださいね。今回は、田原中学校と同日の実施となります。家族や友達と話題にしていいただけたら嬉しいです！

